

## Basiskennis EHBO

In de voorwaarden, zoals die verbonden zijn aan de vergunningen en de ontheffingen, staat vermeld dat verwacht wordt dat een vergunninghouder basiskennis van EHBO heeft. Hieronder is daartoe een aantal stoornissen c.q. verwondingen aangegeven die bij wadlooptochten (en natuureducatieve tochten) kunnen voorkomen en waarvan het voor een gids belangrijk is ze te kunnen onderkennen en (alvast) te behandelen.

### 1. Stoornissen in:

- bewustzijn (incl. flauwte)
- ademhaling (incl. verslikken en hyperventilatie; dit bijvoorbeeld ten gevolge van ruimtevrees)
- bloedsomloop (incl. shock en hartstilstand na blikseminslag)

### Behandeling

- ademweg vrijmaken
- kunstmatige beademing
- hartreanimatie
- (en uiteraard snel hulp invoeren)

### 2. Stoornissen in lichaamsconditie en lichaamstemperatuur:

- onderkoeling (komt vaak voor)
- oververhitting (dragers van wetsuit/duikpak)
- zonnesteek
- zware inspanning/uitputting

### 3. Regelmatig voorkomende verwondingen en blessures:

- kleine wonden en/of bloedingen, b.v. snijwondjes (schelpen) of blaren
- verstuikingen en verzwikkingen van gewrichten (enkel en knie)
- spierblessures (met name spierkramp en verrekkingen, b.v. zweepslag in de kuit)
- kwallenbeten
- zonverbranding
- vuiltje in het oog
- bloedneus

Een en ander kan worden nagelezen in bv. het Oranje Kruis Boekje.

## Inhoud verbanddoos

- een aantal reddingsdekens
- voorgeknijpte pleisters
- betadine-jodium of ander wond-ontsmettend middel
- snelverband 12x12 en 18x18 cm of snelverband op rol
- zelfklevende zwachtels
- verbandschaar
- enkeltape
- paracetamol of ibuprofen (wel altijd eerst vragen naar evt. overgevoeligheid)
- evt. ducttape
- evt. voetbalkousen om aan te trekken over kapotte of te grote wadloopschoenen.