

<u>Simulatie 1 A: kuitkramp (dreigend gevaar)</u>	<u>Simulatie 1 B: kuitkramp (dreigend gevaar)</u>
<u>Beschrijving:</u> Een zwemmer grijpt plots naar zijn kuit en meldt meermaals “<i>Au, ik heb een kramp in mijn kuit!</i>”. Hij blijft met mond en oren boven water en volgt de instructies van de hoofdredder op (kan een reddingsmiddel grijpen of kan zelfstandig aan de kant geraken na instructies van de redder). Bij stretchen op de kant verdwijnt de kramp en wordt de zwemmer rustig en stopt de simulatie. <u>Opdracht redder:</u> ● overleg + droge redding ● zwemmer op het droge brengen en kuitkramp rekking <u>Uitgesloten:</u> U1: geen overleg met collega U2: natte redding U3: evacuatie zwembad* U4: externe hulp U5: geen rekking van de kuit U6: Het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben.	<u>Beschrijving:</u> Een zwemmer grijpt plots naar zijn kuit en meldt meermaals (in paniek) “<i>Au, help!</i>”. Hij blijft met mond en oren boven water, maar kan geen hulpmiddelen aannemen. Het SO kan niet zelfstandig uit het water komen. Bij stretchen op de kant verdwijnt de kramp, wordt de zwemmer rustig en stopt de simulatie. <u>Opdracht redder:</u> ● overleg + natte redding ● zwemmer op het droge brengen en kuitkramp rekking <u>Uitgesloten:</u> U1: Het niet proberen van een droge redding uit te voeren. U2: geen overleg met collega U3: evacuatie zwembad* U4: externe hulp U5: geen rekking van de kuit U6: Het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben.

** Evacueren pas wanneer het slachtoffer effectief bewusteloos is na omdraaien, of bij hartinfarct, chloorvergiftiging, SO op de bodem...*

Simulatie 2 A: verslikking <u>binnen</u> bereik (dreigend gevaar)	Simulatie 2 B: verslikking <u>buiten</u> bereik (dreigend gevaar)
<u>Beschrijving:</u> Een zwemmer verslikt zich en hoest effectief (luid, meermaals, snel). Hij slaat met de armen op het water (is in paniek), trekt de aandacht (zonder te roepen) van de hoofdredder. Aan de kant kalmeert de zwemmer, stopt hij met hoesten en stopt de simulatie. <u>Opdracht redder:</u> • overleg + droge redding • zwemmer aan de kant praten of reddingsmiddel aanreiken, kalmeren. <u>Uitgesloten:</u> U1: geen overleg met collega U2: natte redding U3: evacuatie zwembad* U4: externe hulp U5: Het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben.	<u>Beschrijving:</u> Een zwemmer verslikt zich en hoest effectief (luid, meermaals, snel). Hij slaat met de armen op het water (is in paniek), trekt de aandacht (zonder te roepen) van de hoofdredder. Aan de kant kalmeert de zwemmer, stopt hij met hoesten en stopt de simulatie. <u>Opdracht redder:</u> • overleg + natte redding • zwemmer halen met reddingsmiddel en kalmeren. <u>Uitgesloten:</u> U1: geen overleg met collega U2: Niet eerst proberen van een droge redding uit te voeren U3: evacuatie zwembad* U4: Het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben. U5: externe hulp

** Evacueren pas wanneer het slachtoffer effectief bewusteloos is na omdraaien, of bij hartinfarct, chloorvergiftiging, SO op de bodem...*

<u>Simulatie 3 A: slag in aangezicht (dreigend gevaar)</u>	<u>Simulatie 3 B: botsing tussen twee zwemmers (noodsituatie)</u>
<u>Beschrijving:</u> Twee crawlzwemmers raken elkaar bij het kruisen. Eén zwemmer slaat de andere zwemmer per ongeluk in het aangezicht. De gekwetste zwemmer houdt de handen voor het aangezicht (mond vrij) en roept meermaals naar de hoofdredder '<i>au, mijn gezicht</i>'. De pijn vermindert als het SO op de kant is. Bij aanzet ijs stopt de simulatie. <u>Opdracht redder:</u> • overleg + droge redding • zwemmer aan de kant praten of reddingsmiddel aanreiken, kalmeren. • melden gebruik coldpack voor de zwemmer. <u>Uitgesloten:</u> U1: geen overleg met collega U2: natte redding U3: evacuatie zwembad* U4: externe hulp U5: geen gebruik van ijs (de simulatie stopt als het SO aan de kant is of 1 min. na de eerste symptomen)	<u>Beschrijving:</u> Twee crawlzwemmers raken elkaar bij kruisen. Eén zwemmer heeft een buil en de 2de zwemmer is bewusteloos. De gekwetste zwemmer houdt een hand op zijn hoofd (mond vrij) en roept meermaals naar de hoofdredder '<i>au, mijn hoofd</i>'. De pijn vermindert als het SO op de kant is. Het bewusteloos slachtoffer wordt wakker op de kade bij de controle ademhaling en de simulatie stopt. <u>Opdracht redder:</u> • overleg + natte redding • zwemmer met buil aan de kant praten of reddingsmiddel aanreiken, kalmeren. • melden gebruik coldpack voor de zwemmer met de buil. • bewusteloos slachtoffer veilig op de kant leggen. <u>Uitgesloten:</u> U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding U2: niet eerst bewust SO redden U3: geen evacuatie (dus wél evacueren) U4: geen overleg met collega tijdens afslepen: melding 'bewusteloos slachtoffer' U5: geen gebruik van ijs (moet dus wél) U6: geen externe hulp (moet dus wél)

* Evacueren pas wanneer het slachtoffer effectief bewusteloos is na omdraaien, of bij hartinfarct, chloorvergiftiging, SO op de bodem...

Simulatie 4: chloorvergiftiging (noodsituatie)

Beschrijving:

Enkele zwemmers (in het water) klagen bij de hoofdredder over geïrriteerde ogen, neus, keel, pijn bij ademen.

Ze hoesten en zijn kortademig.

Na evacuatie verminderen de klachten.

Opdracht redder:

- overleg + externe hulp
- evacuatie zwembadhal (droge redding)
- eigen veiligheid
- verluchting indien mogelijk
- EHBO-aanzet (O2 voor meest ernstige slachtoffers)

Uitgesloten:

U1: geen overleg met collega

U2: geen externe hulp **(moet dus wél)**

U3: geen evacuatie zwembadhal **(dus wél evacueren!)**

U4: natte redding

U5: Geen O2 (bevel)

(De simulatie stopt na evacuatie, externe hulp en O2-bevel of na 2 minuten na eerste klachten.)

Simulatie 5: flauwte (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwemmer zegt (2x) tegen de hoofdredder heel verstaanbaar: *'Ik voel me onwel'*.

Dan valt de zwemmer flauw: hij ligt onbeweeglijk, ontspannen op de buik, aangezicht in het water.

Het SO ontwaakt (opent ogen, beweegt) eenmaal hij gedraaid werd op de rug door de redder.

Met hulp van de redder kan SO uit het water.

Opdracht redder:

- overleg + natte redding (SO op de rug draaien en naar de kant zwemmen) door redder
- bevraging SO

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding

U2: SO niet binnen 20" op de rug

U3: evacuatie*

U4: SO niet aan de kant brengen binnen de 1 minuut

U4: geen overleg met collega **tijdens het afslepen**: melding 'bewust slachtoffer'

U5: externe hulp

** Evacueren pas wanneer het slachtoffer effectief bewusteloos is na omdraaien, of bij hartinfarct, chloorvergiftiging, SO op de bodem...*

Simulatie 6 A: bewusteloos oppervlakte (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwemmer zegt (2x) tegen de hoofdredder heel verstaanbaar: *'Ik voel me onwel'*.

Dan valt de zwemmer flauw: hij ligt onbeweeglijk, ontspannen op de buik, aangezicht in het water.

Het SO ontwaakt (opent ogen, beweegt) pas **op** de kant, bij de controle van ademhaling en de simulatie stopt.

Opdracht redder:

- overleg + natte redding (SO op de rug draaien), naar de kant zwemmen, op de kant brengen
- externe hulp
- evacuatie door assistent-redder

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding
U2: SO niet binnen 20" op de rug
U3: geen evacuatie (**dus wél evacueren**)
U4: SO niet uit het water halen
U4: geen overleg met collega **tijdens het afslepen**: melding 'bewusteloos slachtoffer'
U5: geen externe hulp (**moet dus wél**)

Simulatie 6 B: bewusteloos op de bodem (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwemmer valt bewusteloos en zakt naar de bodem.

Hij ligt onbeweeglijk op de bodem. *Het slachtoffer mag hiervoor een loodgordel gebruiken om gemakkelijker op de bodem te blijven liggen.*

Het SO ontwaakt niet.

Simulatie stopt bij aanzet reanimatie.

Opdracht redder:

- overleg + natte redding
- aanzet externe hulp
- evacuatie door assistent-redder

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding
U2: SO niet binnen 20" op de rug
U3: geen evacuatie (**dus wél evacueren**)
U4: SO niet uit het water halen
U4: geen overleg met collega **tijdens het afslepen**: melding 'bewusteloos slachtoffer'
U5: geen externe hulp (**moet dus wél**)

Simulatie 7: hartinfarct (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwemmer spartelt moeizaam in het water, grijpt naar de borst, klaagt van plotse intense pijn op de borst en uitstralingspijn naar de schouder, is kortademig, kijkt angstig. De klachten houden aan.

De simulatie stopt wanneer de redder aanzet heeft gegeven het slachtoffer van O2 te voorzien en bevraagd heeft of hij een hartpatiënt is.

Opdracht redder:

- overleg
- natte redding
- EHBO + externe hulp
- evacuatie zwembad
- aanzet gebruik inhalatiemasker of MTV

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor redding of overleg met collega

U2: geen communicatie met SO

U3: geen evacuatie **(dus wél evacueren)**

U3: geen redding met hulpmiddel of niet via ondiepe gedeelte uit het water halen

U4: geen externe hulp **(moet dus wél)**

U5: SO niet in halfzit, geen O2 en AED (bevel)

U6: geen bevraging SO

Simulatie 8: drenkeling op de bodem (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwembadgast gaat de hoofdredder tegemoet (bij binnenkomen van hoofdredder in zwembad) en roept duidelijk: *'Help, hier ligt iemand op de bodem'*.

De zwembadgast wijst gelijktijdig het slachtoffer aan. *Het slachtoffer mag hiervoor een loodgordel gebruiken om gemakkelijker op de bodem te blijven liggen.*

Het slachtoffer komt bij op de kant bij aanzet 5 effectieve beademingen.

Opdracht redder:

- overleg
- externe hulp
- evacuatie zwembad
- natte redding
- aanzet 5 effectieve beademingen

Uitgesloten:

- U1: geen 3 fluitsignalen voor redding
- U2: geen externe hulp **(moet dus wél)**
- U3: geen evacuatie **(dus wél evacueren)**
- U4: SO niet bij eerste sprong of duik boven water halen
- U5: geen overleg met collega **tijdens het afslepen**: melding 'bewusteloos slachtoffer'
- U6: SO niet tot aan de kant brengen binnen 1 minuut
- U7: geen aanzet beademingen

Simulatie 9: drenkeling op de bodem + niet zwemmer (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwembadgast gaat de hoofdredder tegemoet (bij binnenkomen van zwembad) en roept duidelijk: *'Help, er ligt iemand op de bodem'*. Hij wijst naar het slachtoffer.

Onmiddellijk nadien roept een niet-zwemmer voortdurend en heel luid: *'Help, ik verdrink!'* (in reikwijdte van een reddingsgordel).

Het bewust slachtoffer wordt rustig eenmaal aan de kant en kan zelfstandig uit het water. *Het 'verdrongen' slachtoffer mag hiervoor een loodgordel gebruiken om gemakkelijker op de bodem te blijven liggen.* Het slachtoffer komt bij op de kant bij aanzet 5 effectieve beademingen.

Opdracht redder:

- overleg
- externe hulp
- evacuatie zwembad
- droge en natte redding
- de hoofdredder voert de droge en natte redding uit

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor redding

U2: geen externe hulp **(moet dus wél)**

U3: geen evacuatie **(dus wél evacueren)**

U4: eerst drenkeling opduiken, (dan pas bijna drenkeling in veiligheid brengen)

U5: natte redding (voor bijna-drenkeling)

U6: SO niet bij eerste sprong of duik boven halen en vervoeren tot aan de kant (de simulatie stopt als beide SO's aan de kant zijn of na 2')

U7: geen overleg met collega **tijdens het afslepen**: melding 'bewusteloos slachtoffer'

U8: geen aanzet beademingen

Simulatie 10 A: nekletsel na sprong met het hoofd boven water (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwembadgast trekt de aandacht van de hoofdredder en springt 'op' het hoofd van een zwemmer.

Het SO spartelt rechtopstaand (hoofd rechtop, aangezicht naar voor) maar wankelt, grijpt naar nek en hoofd, klaagt van nekpijn ('au, mijn nek') en tintelingen in handen, is verward. De simulatie stopt als het slachtoffer op het spineboard ligt op de kade.

Opdracht redder:

- overleg + externe hulp
- evacuatie zwembad
- natte redding naar ondiep gedeelte
- gebruik hulpmiddelen + uit het water halen SO

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor redding of overleg met collega
U2: geen externe hulp (**moet dus wél**)
U3: geen evacuatie (**dus wél evacueren**)
U4: geen gebruik in het diepe gedeelte van stabilisatietechniek.
U5: geen afvoer van het SO naar ondiepe kant, indien nodig
U6: geen stabilisatie met het spineboard. Stabiliteit is vereiste.
U7: SO niet veilig aan de kant binnen de 2 minuten.

Simulatie 10 B: nekletsel na sprong door andere zwemmer (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwembadgast trekt de aandacht van de hoofdredder en springt 'op' de rug van een andere zwemmer.

Het SO ligt met het hoofd in het water roerloos aan de oppervlakte.

De simulatie stopt als het slachtoffer op het spineboard ligt op de kade.

Opdracht redder:

- overleg + externe hulp
- evacuatie zwembad
- natte redding naar ondiep gedeelte
- gebruik hulpmiddelen + uit het water halen SO

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor redding of overleg met collega
U2: geen externe hulp (**moet dus wél**)
U3: geen evacuatie (**dus wél evacueren**)
U4: geen gebruik in het diepe gedeelte van stabilisatietechniek.
U5: geen afvoer van het SO naar ondiepe kant, indien nodig
U6: geen stabilisatie met het spineboard. Stabiliteit is vereiste.
U7: SO niet veilig aan de kant binnen de 2 minuten.
U8: geen overleg met collega

Simulatie 11: epilepsie aanval (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwemmer trekt de aandacht van de hoofdredder door plots hevige spastische contracties te hebben gedurende 20 seconden.

Het SO ligt met zijn mond boven water en valt bewusteloos.

De simulatie stopt als het bewusteloos SO op het droge ligt en er voor zijn veiligheid wordt gekeken.

Opdracht redder:

- overleg
- externe hulp
- evacuatie zwembad
- natte redding (met hulpmiddelen)
- veiligheid waarborgen op de kant d.m.v. hulpmiddelen (zwemplankje onder hoofd en SO op zijn zij) + controle vitale functies

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor redding of overleg met collega

U2: geen externe hulp (**moet dus wél**)

U3: geen evacuatie (**dus wél evacueren**)

U4: geen stabilisatie van SO in het water

U5: SO niet uit het water halen

U6: geen waarborg veiligheid op de kant

U7: SO niet tot aan de kant brengen binnen de 2 minuten

Simulatie 12: hyperventilatie in het zwembad (noodsituatie)

Beschrijving:

Een zwemmer begint te hyperventileren met zijn mond duidelijk boven water. De simulatie stopt als het SO op het droge is, zijn ademhaling aangestuurd wordt door de redder en de vitale functies gecontroleerd werden.

Opdracht redder:

- overleg
- natte redding (met hulpmiddelen)
- ademhaling op de kant van het SO aansturen
- controle vitale functies

Uitgesloten:

U1: geen 3 fluitsignalen voor redding of overleg met collega
U2: SO niet uit het water halen
U3: ademhaling niet aansturen op het droge
U4: geen controle vitale functies
U5: SO niet tot aan de kant brengen binnen de 2 minuten
U6: evacuatie*
U5: externe hulp

** Evacueren pas wanneer het slachtoffer effectief bewusteloos is na omdraaien, of bij hartinfarct, chloorvergiftiging, SO op de bodem...*

Simulatie 13: oppervlakkige hyperventilatie naast het zwembad (dreigend gevaar)

Beschrijving:

Een zwemmer zit langs de kant en begint oppervlakkig en snel te ademen.

De simulatie stopt als de ademhaling aangestuurd wordt door de redder en de vitale functies gecontroleerd werden.

Opdracht redder:

- overleg
- ademhaling van het SO aansturen
- controle vitale functies

Uitgesloten:

U1: geen overleg met collega

U2: ademhaling niet aansturen binnen 1 minuut

U3: geen controle vitale functies

Simulatie 14: bewusteloos slachtoffer langs het zwembad >30 seconden (dreigend gevaar)

Beschrijving:

Een bewusteloos SO ligt al > 30 seconden op de kade van het zwembad.

De simulatie stopt wanneer de vitale functies zijn gecontroleerd en de 1-1-2 is verwittigd (aanzet).

Opdracht redder:

- overleg
- controle vitale functies

Uitgesloten:

U1: geen overleg met collega

U2: geen controle vitale functies binnen 1 minuut

U3: 1-1-2 niet verwittigen

Simulatie 15: epilepsie aanval aan de kant gedurende 20 seconden (dreigend gevaar)

Beschrijving:

Op de kade ligt een SO dat een epileptische aanval heeft. De aanval duurt al zeker 20 seconden.

De simulatie stopt wanneer de veiligheid is gewaarborgd en de vitale functies zijn gecontroleerd.

Opdracht redder:

- overleg
- veiligheid waarborgen op de kant d.m.v. hulpmiddel (bv. zwembadplankje onder hoofd)
- controle vitale functies

Uitgesloten:

U1: geen overleg met collega

U2: geen waarborg veiligheid op de kant

U3: geen controle vitale functies binnen 1 minuut