

Cursusmodule redding



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

- 01 Algemene inleiding en doel van de cursus
- 02 Verdrinking in cijfers
- 03 Preventie van verdrinking
- 04 Verdrinking
- 05 Redding
- 06 Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel
- 07 Reddingssimulaties



Algemene inleiding en doel van de cursus

TER INFO

De tekst in dit type kader is louter informatief en dient niet gekend te zijn voor het examen.

E-MODULE

In de e-module van dit vak vind je extra oefeningen, aanvullende informatie, verduidelijkende filmpjes, enz.

Bekijk deze via het e-learningplatform VTS Connect (inloggen via www.sport.vlaanderen/vts).



Een uitroepingsteken betekent dat je het van buiten moet kennen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

01 Algemene inleiding

- *Verdrinking is een vaak voorkomende doodsoorzaak*
- *Zij behoort tot een van de drie hoofdoorzaken van accidentele dood*
- *In België zijn er jaarlijks gemiddeld 70 verdrinkingslachtoffers (zelfmoorden werden niet meegeteld)*

Het probleem van de verdrinking is een complex geheel van opeenvolgende schadelijke processen in het menselijk lichaam, veroorzaakt door de aanwezigheid ervan in een vloeibaar milieu.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Doel van de cursus

Redders op te leiden tot personen die:

- *toezicht kunnen houden in zwemgelegenheden,*
- *preventief kunnen optreden en hierdoor ongevallen kunnen voorkomen,*
- *hulp en bijstand kunnen bieden aan personen in gevaar,*
- *volgens de veiligheidsvoorschriften en de urgentie- en prioriteitsvereisten kunnen handelen, om de veiligheid van de bezoekers in zwemgelegenheden te garanderen.*

De redder moet:

- *de nodige fysieke, cognitieve en zintuigelijke vaardigheden (gezicht en gehoor) bezitten voor de uitoefening van het beroep.*
- *De redder is tevens communicatief, alert en assertief.*

De kennis van de redder kan uiteraard ook benut worden bij ongevallen buiten de zwemomgeving.

De drie kerntaken van een redder (zie ook functioneren):
Toezicht-redden-onderhoud



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Aanvullingen hoofdstuk 01: herhalingsvragen

Wat zijn zwemgelegenheden?

Zwem-, instructie- en recreatiebaden als open zwemgelegenheden en watersportzones.

Wie houdt waar toezicht?

- De zwembadredder houdt toezicht in overdekte en niet overdekte circulatiebaden.*
- De openwaterredder houdt toezicht in zwemgelegenheden en waterrecreatie in meren, vijvers en dergelijke.*
- De Duiker-Redder houdt toezicht over beoefenaars van de duiksport in zwemgelegenheden en in clubverband.*
- De (basis)bootredder houdt toezicht op meren, kanalen en de zee.*
- De zeeredder houdt toezicht op zee.*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

02 Verdrinking in cijfers

Leerdoelen:

- Je bent op de hoogte van de verdrinkingscijfers in België en Vlaanderen
- Je kan de drie belangrijkste competenties of kerntaken van een redder aanhalen



02 Verdrinking in cijfers

Definitie van verdrinking

Verdrinken wordt gedefinieerd als het proces van het ervaren van ademhalingsstoornissen als gevolg van de onderdompeling in een vloeistof.

Fatale verdrinking ≠ niet fatale verdrinking



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking in cijfers

Gevoelige inhoud!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking in cijfers

Bij nood of paniek kan een persoon schreeuwen of hevige bewegingen maken, maar

*de uiteindelijke verdrinking is snel en meestal stil = **de stille dood** (PhD Francesco Pia) door:*

- gebrek aan lucht,*
- de mond onder water is,*
- Het slachtoffer progressief in een verlaagd bewustzijn komt en het oerinstinct het over neemt,*
- dit instinct duurt **20-60 seconden**, voordat het slachtoffer naar de boden zinkt.*

***Redders moeten worden geoefend om deze instinctieve handelingen
te herkennen en correct te interpreteren.***



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking in cijfers

“Niet redders” wachten best in een noodsituatie tot het slachtoffer stopt met bewegen of aan het zinken is, want slachtoffers die verdrinken vertonen buitengewone krachten.

Als redder zal je de juiste technieken leren, zodat je direct kunt reageren en erger kunt vermijden!

Verdrinking in België

- *gemiddeld 70 verdrinkingsdoden (2/3 niet-accidenteel)*
- *Jaarlijks plegen gemiddeld 130 personen zelfmoord*

Risicogroepen

- *vooral kleine kinderen (0-5 jaar)*
- *volwassenen (voornamelijk watersporters)*
- *Mensen met een beperking*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking in cijfers

Wat zijn volgens jullie locaties met een hoog risico om te verdrinken?

- *Geen omheining rond waterzones*
- *Geen adequaat toezicht*
- *Geringe kennis van zwemvaardigheden*

Wat zijn mogelijke verhoogde risicofactoren?

- *gebruik van drugs en alcohol*
- *vervoer over water*
- *gebrek aan veilige watervoorzieningen*
- *overstromingen*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

Na elk hoofdstuk volgen er herhalingsvragen, om je te helpen de materie beter te leren!

- 1. Hoeveel verdrinkingslachtoffers kent België gemiddeld per jaar?*
- 2. Geef de risicogroepen van verdrinking?*
- 3. Geef voor Vlaanderen twee verhoogde risicofactoren op verdrinking in een zwembad?*
- 4. Wat zijn zwemgelegenheden?*
- 5. Wie houdt toezicht bij overdekte en niet overdekte circulatiebaden?*
- 6. Wie houdt toezicht in zwemgelegenheden en waterrecreatie in meren, vijvers en dergelijke?*
- 7. Wie houdt toezicht over beoefenaars van de duiksport in zwemgelegenheden en in clubverband?*
- 8. Geef de definitie van verdrinking?*
- 9. Wat wordt er bedoeld met de stille dood in de module redding?*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

03 Preventie van verdrinking

Leerdoelen:

- Je kan preventieve acties opsommen waardoor de kans op verdrinking verkleind kan worden
- Je kan duiden welke zwemmers de meeste aandacht nodig hebben van de redder.



03 Preventie van verdrinking

Preventie is van vitaal belang, want zodra iemand verdrinkt, is de uitkomst vaak fataal.

De verdrinkingspreventie gaat steeds gepaard met twee essentiële elementen:

- *De opvoeding van de bevolking.*
- *De wetgeving die dient gevolgd te worden.*

*De World Health Organisation (**WHO**) maakte daarom 10 actiepunten.*

Op de volgende pagina zal je hiervan een samenvatting vinden.



Preventie van verdrinking

- *Verhinder of controleer de toegang tot water*
- *Leer zwemmen*
- *Leer helpen/redden/reanimeren*
- *Pas de juiste technieken toe*
- *Informeer en signaliseer*
- *Voorzie reddingsdiensten in openbare zwemgelegenheden*
- *Wakker de publieke bewustwording van de verdrinking aan*
- *Verminder de risico's van verdrinking door transport op water*
- *Verminder de overstromingsrisico's*
- *Coördineer de hulpverlening*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

1. Geef de risicogroepen van verdrinking?
2. Wat zijn de drie kerntaken van de redder?
3. Wie houdt toezicht bij overdekte en niet overdekte circulatiebaden?
4. Geef de definitie van verdrinking?
5. Waarvoor staat de WHO?
6. Wat wordt er bedoeld met de stille dood in de module redding?
7. Benoem minsten 5 actiepunten dat de WHO voorstelt om de kans op verdrinking te verminderen?
8. Wat zijn de twee essentiële elementen bij de verdrinkingspreventie?





**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Verdrinking

Leerdoelen:

Je kan de definitie geven van verdrinking

Je kan verklaren waarom verdrinking een 'stille dood' wordt genoemd

Je kan het verschil tussen een actieve en een passieve verdrinking verwoorden

Je kan de meest voorkomende oorzaken geven waardoor een persoon in het water het bewustzijn kan verliezen

Je kan de verschillende fasen van verdrinking toelichten en je kan de begrippen schijndood, klinisch dood en biologisch dood verklaren

Je kan uitleggen waarom het gevaarlijk is om te hyperventileren voor een apnea (duik)

Je kan uitleggen wat osmose is

Je kan toelichten wat surfactant is

Je kan duiden wat er gebeurt bij een zoet- en een zoutwaterverdrinking

Je kan expliciteren wat secondary drowning is



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

04 Verdrinking

Wat zijn volgens jullie de oorzaken van verdrinking?

Niet kunnen zwemmen

hartinfarct

overschatting zwemcapaciteiten *botsing tussen zwemmers*

epilepsie

door letsels

flauw vallen

door een shock

door pijn

door een te laag bloedsuikergehalte



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Naargelang de oorzaak spreken we van twee soorten verdrinkingen:

Actieve verdrinking:

De onderdompeling komt eerst, nadien verliest men het bewustzijn.

De meeste verdrinkingen zijn actieve verdrinkingen.



Passieve verdrinking:

De bewusteloosheid komt eerst, nadien komt de onderdompeling.

Flauwvallen (syncope kent verschillende oorzaken)



Verdrinking

De belangrijkste oorzaken van bewustzijnsverlies in het water zijn:

1. Bewustzijnsverlies door reflexen

- Vaso-vagale reflexen t.g.v. emoties, angst, ...
- Reflexen van neus, keel en strottenhoofd t.g.v. het contact met water



2. Te weinig zuurstof (O₂) door

- Opstopping van de luchtwegen (verstikking)
- **Langdurig je adem inhouden na hyperventilatie** – (on)diep water black out



Ondiep water black out: Daling CO₂ in het bloed. Onder water zwemmen verbruikt O₂. De primaire drang om te ademen komt door een hoog CO₂-gehalte in het bloed, maar doordat je vooraf extra CO₂ hebt uitgeademd, dan krijg je deze drang mogelijk niet snel genoeg.

Diep water black out: Wanneer men diep duikt stijgt de partiële O₂-druk in het lichaam. Bij het naar boven komen kan de partiële O₂-druk teveel gedaald zijn, waardoor het slachtoffer plots flauw valt.



Verdrinking

De belangrijkste oorzaken van bewustzijnsverlies in het water zijn:

3. Bewustzijnsverlies door te veel koolstofdioxide (CO₂)

- In het bloed t.g.v. te oppervlakkig ademen
- In de ingeademde lucht t.g.v. gebruik te grote tuba (rebreathing)

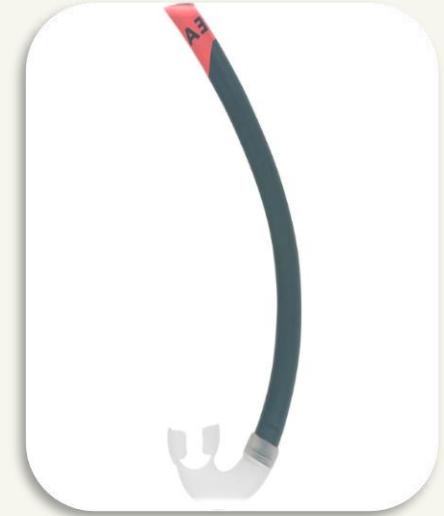
4. Bewustzijnsverlies door ziekte

- Vallende ziekte (epilepsie)
- Suikerziekte (diabetes)



5. Bewustzijnsverlies door letsels

- Door verwondingen
- Door breuken
- Door trommelvliesscheuren
- Door hevige slagen van buitenuit, zoals een duik op je platte buik



Verdrinking

De belangrijkste oorzaken van bewustzijnsverlies in het water zijn:

6. Bewustzijnsverlies door allergieën

- Koude allergie (cryo-allergie)
- Water allergie (hydro-allergie)
- Allergie voor bepaalde stoffen in het water, zoals plankton, kwallen, ...
- Andere allergieën, zoals astma, hooikoorts of allergieën voor voedsel, ...

7. Bewustzijnsverlies door een koude schok – cold-shock

- De ademhaling: Hyperventilatie t.g.v. het vallen in koud water
- De bloedsomloop: Onderdompeling in koud water veroorzaakt toename hartslag en bloeddruk.
- Mentale verwarring: Koude veroorzaakt een enorme vermindering van het vermogen om te functioneren.



Verdrinking

De belangrijkste oorzaken van bewustzijnsverlies in het water zijn:

8. Bewustzijnsverlies door spijsverteringsproblemen

- Zware inspanningen na de maaltijd kunnen aanleiding geven tot misselijkheid.

9. Bewustzijnsverlies door warmte

- Zonnesteek t.g.v. te lange tijd blootgesteld te zijn aan de zon.
- Hitteslag t.g.v. te hoge inwendige temperatuur → overvloedig zweten → verlaging bloeddruk → vernauwing bloedvaten → minder zweten → opstapeling warmte

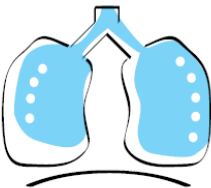


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

In het verdrinkingsproces zijn 4 fasen te onderscheiden. De duur van elke fase is verschillend naargelang het slachtoffer en de omstandigheden waarin de verdrinking plaatsvindt.

Eerste fase: onderdompelings- en verschrikkingsfase

Bewust	Adem	Hart
		
+	+	+

Slachtoffers die gered worden in deze fase noemt men “verschrikte slachtoffers”.



Het slachtoffer zit in een noodfase!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Tweede fase: apnea- en slikfase

Bewust	Adem	Hart
		
+	+	+

Progressieve overgang naar een verlaagd bewustzijn.

Instinctieve acties nemen over.

Deze fase duurt bij schatting maximum drie minuten (afhankelijk van slachtoffer tot slachtoffer).

Het slachtoffer komt in een reflexfase (DANGER)



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

- **Kenmerken instinctieve acties:**

1. Open ogen, met een glazige en lege blik.
Duidelijke angst op het gezicht.

2. Met open mond op waterniveau.
Hyperventilerend of happend naar lucht.

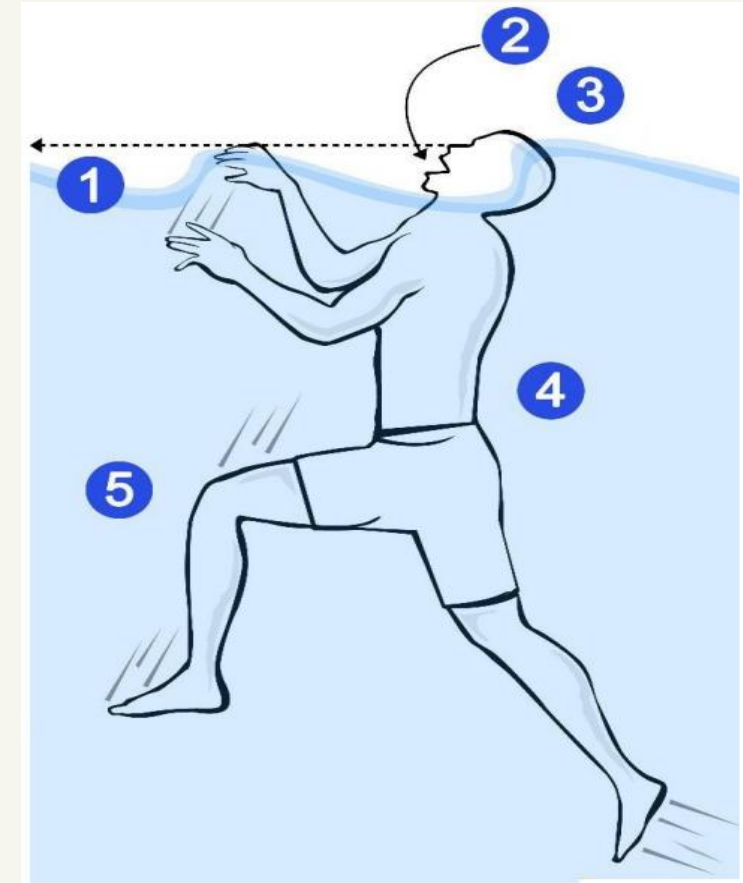
3. Hoofd achterwaarts gekanteld houden.

4. Verticale houding in het water.

Proberen te zwemmen, maar geen vooruitgang boeken.

5. Maakt beweging om een ladder te beklimmen.

Oncontroleerbare bewegingen maken van armen en benen.



Verdrinking

Derde fase: inhalatiefase

Bewust	Adem	Hart
		
-	+	+
-	-	+

Een mogelijke strottenhoofdcramp verdwijnt door de aanhoudende verstikking.

Verdrinking

Vierde fase: beschadigingsfase

Bewust	Adem	Hart
		
-	-	+
-	-	-

In deze vierde fase kunnen drie stadia worden onderscheiden:

Staat van schijndood: blauwe kleur

Staat van klinische dood: bleke kleur

Staat van biologische dood



Verdrinking

Herhaling van de 4 fase:

Eerste fase: onderdompelings- en verschrikkingsfase

Tweede fase: apnea- en slikfase

Derde fase: inhalatiefase

Vierde fase: beschadigingsfase (schijndood, klinisch dood en biologisch dood)



Als redder reanimeren we elk slachtoffer!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

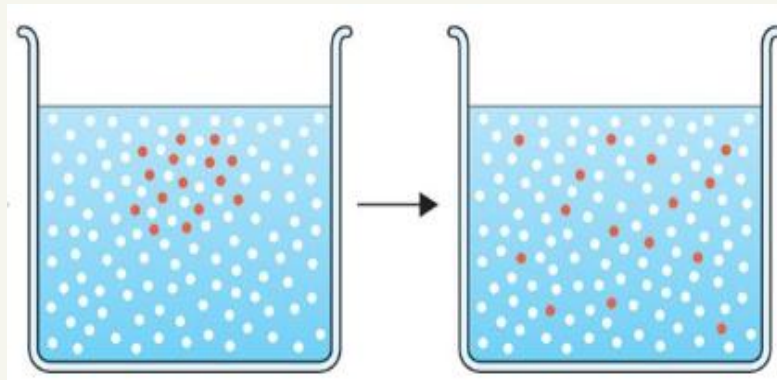
Verdrinking

Begrippen in verband met de modaliteiten van verdrinking

Diffusie:

Diffusie is het proces waarbij **opgeloste stoffen** in een waterig milieu zich verplaatsen (diffunderen) van een gebied met een hoge concentratie opgeloste stoffen naar een gebied met een lage concentratie opgeloste stoffen (van die stof, dus bij concentratieverschillen in de oplossing).

<https://www.youtube.com/watch?v=k12vwuIWvwQ>

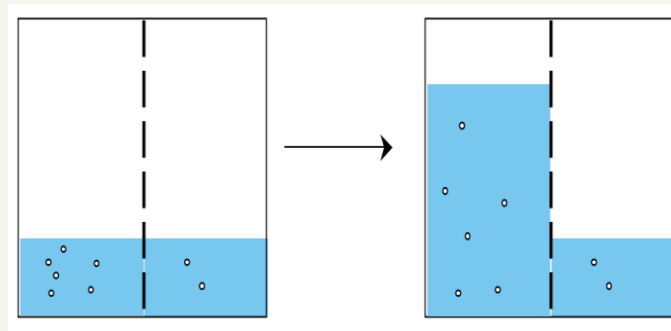


Verdrinking

Begrippen in verband met de modaliteiten van verdrinking

Osmose: <https://www.youtube.com/watch?v=ZfKg0VjLCxI>

Osmose is een proces op basis van diffusie waarbij een vloeistof, waarin stoffen zijn opgelost, door een zogenaamd **halfdoorlatend membraan** stroomt, dat wel de vloeistof doorlaat maar niet de opgeloste stoffen.



Verdrinking

Gevolgen:

- *Als de longen overstroomd met zoet water is de zoutconcentratie van de vloeistof in de longen lager dan die in de bloedbaan.*

Het gevolg is dat er water vanuit de longen naar de bloedbaan sijpelt.

- *Als de longen overstroomd met zout water is de concentratie van het zout in de longen hoger dan die in de bloedbaan.*

Het gevolg is dat er water vanuit de bloedbaan naar de longen sijpelt.

Tip: Zout zuigt vocht aan!



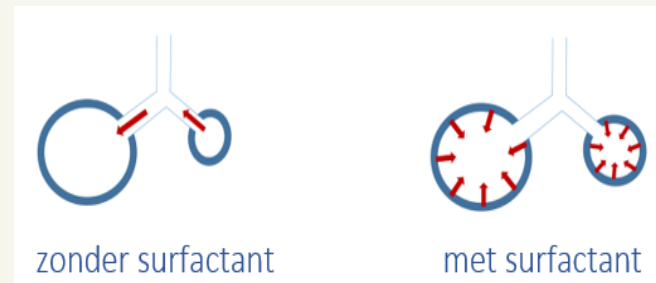
**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Surfactant is vloeibaar en bestaat uit eiwitten en vetten.

Het zorgt ervoor dat de longblaasjes goed opengaan bij het inademen en niet dichtklappen bij het uitademen.

Surfactant verlaagt de oppervlaktespanning. Zonder surfactant zou de lucht uit de kleinste alveolen gedreven worden, waardoor ze zouden samenklappen en leeglopen in de grotere die abnormaal zouden vergroten.



Verdrinking

Modaliteiten van verdrinking

Geen enkele verdrinking verloopt identiek. Soms wordt water ingeademd, soms niet. Afhankelijk van het milieu waarin de verdrinking plaatsvindt, spelen zich in het lichaam andere processen af.

Droog
strottenhoofdspasme
geen water in longen
verstikking
10 à 20%

Nat
water wordt ingeademd
water in longen
natte verdrinking
80 à 90%



Verdrinking

- *Verdrinking in zoet water/chloor water*

Zoet water bevat minder zouten dan het bloed.

Bloedverdunning---rode bloedcellen barsten door de opname van dit water--- bloedarmoede---verandering bloedsamenstelling---wanverhouding Na en K^a--- verstoring geleidbaarheid hartspier--- hartfibrillatie.*

- *Verdrinken in zout water*

Zeewater bevat meer zouten dan het bloed.

Bloedverdikking---bloeddrukdaling---hartritmestijging---verhoogd risico op shock---longoedeem.

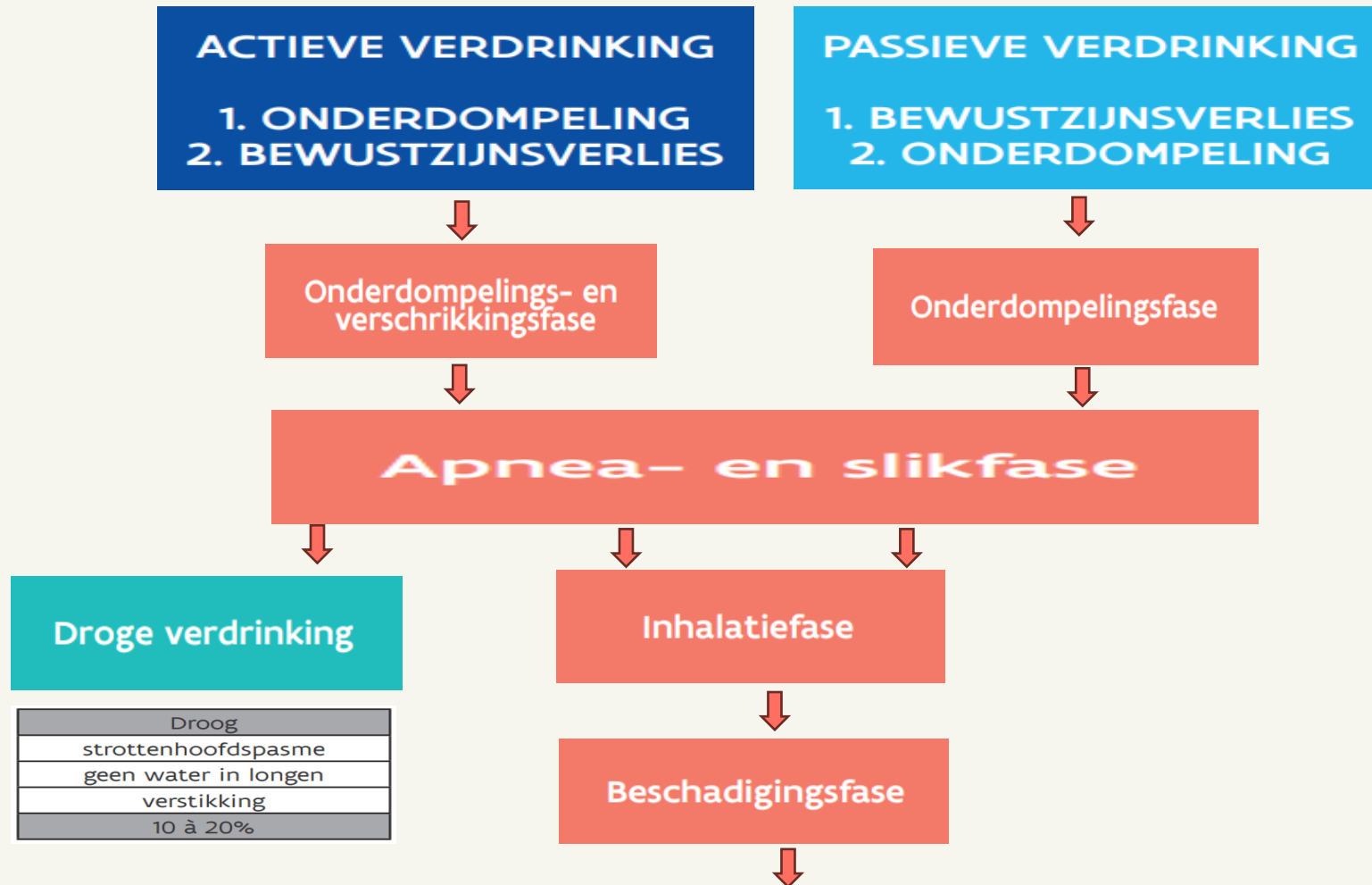
**Als redder maakt het weinig verschil uit in
welk water een slachtoffer ligt!**

* Kalium is, net als natrium, een mineraalzout. Kalium werkt echter op een tegenovergestelde manier als natrium: natrium heeft de functie om vocht in het lichaam vast te houden, kalium zorgt er juist voor dat er een teveel aan vocht uit het lichaam wordt afgedreven. Ze spelen allebei een rol in de geleiding van zenuwprikkels en het samentrekken van spieren (o.a. de hartspier).



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking: samenvatting



Ongeacht het milieu waarin een slachtoffer zich bevindt: redding en reanimatie zo snel mogelijk opstarten



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Wanneer een drenkeling een verdrinkingsongeval overleeft, is hij nog niet meteen buiten levensgevaar!

Gevolgen van verdrinking

- *Vertraagde verdrinking*

Kleine delen van de longen kunnen nog water bevatten, waardoor de mogelijkheid om bloed van zuurstof te voorzien wordt verminderd. Het hart zal tijdens dit proces heel langzaam vertragen met kloppen, zodat het slachtoffer nog steeds in staat is om te praten en te lopen.

Symptomen: plotselinge verandering in de persoonlijkheid of het niveau van bewustzijn.

- *Verslikkingslongontsteking*

De aspiratiepneumonie (longontsteking na verslikking). Het gaat hier om een bacteriële infectie die het slachtoffer heeft opgelopen nadat deze water in de longen heeft gekregen dat besmet was.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Gevolgen van verdrinking

- *Secondary drowning*

De “secondary drowning” is in feite een vernieuwde aanwezigheid van vocht in de longen (longoedeem). T.g.v. van het inademen van water tijdens de verdrinkingsfasen en van de scheikundige prikkeling ervan op de wand van de longalveolen.

Symptomen: van enkele minuten tot 4 dagen nadien.

- *Gevolgen ter hoogte van het zenuwstelsel*

De blijvende letsels van een zuurstofgebrek treffen vooral de hersenen, aangezien ze vermoedelijk niet langer dan drie minuten een ernstig zuurstoftekort kunnen overleven. De letsels zijn vooral gesitueerd in de grote hersenen. De lager gelegen centra die instaan voor de hart- en circulatieregeling en de centra die zorgen voor het vegetatieve leven zijn veel beter bestand tegen een zuurstoftekort.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Gevolgen van verdrinking

- *Gevolgen ter hoogte van het zenuwstelsel*

De overlevingskansen van de hersenen na een geslaagde reanimatie zijn afhankelijk van:

- *Het type water en de graad van vervuiling.*
- *De hoeveelheid ingeademd water.*
- *De watertemperatuur.*
- *De lichaamstemperatuur.*
- *De tijdsduur van de onderdompeling.*
- *De voorafgaande gezondheidstoestand.*
- *De leeftijd van het slachtoffer.*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Verdrinking

Gevolgen van verdrinking

- *Gevolgen ter hoogte van het hart en de bloedsomloop*
 - Wijzigingen in de bloedsamenstelling
 - *Rode bloedcellen die barsten,*
 - *Vrij hemoglobine,*
 - *Daling transportcapaciteit van O2*
 - Wijziging in het bloedvolume
 - *Bloedverduunning bij zoet- of chloorwaterverdrinking*
 - *Bloedverdikking bij zoutwaterverdrinking*
- Gevolgen ter hoogte van de nieren
 - *Bleekheid, spierzwakte, hoofdpijn, ... kan resulteren tot coma*
 - *Na een verdrinking in zoet water, noodzakelijk check of de nieren niet afsterven tgv hemolyse *.*

Elk slachtoffer dat gered werd van een verdrinking, dient naar het ziekenhuis te gaan!

* Hemolyse: de cellen in de bloedbaan gaan kapot.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

1. *Leg de verschillen uit tussen een actieve en een passieve verdrinking en geef voor elk een voorbeeld?*
2. *Noteer kort en bondig de verschillende fasen van verdrinking in volgorde weer?*
3. *Wat betekent schijndood, klinisch dood en biologisch dood en welke kleur zal het slachtoffer hebben?*
4. *Wat is osmose, leg uit aan de hand van een voorbeeld!*
5. *Wat is surfactant, uit wat bestaat het en waarvoor dient het?*
6. *Wat gebeurt er bij een zoet- en zout waterverdrinking met het water dat in de longen komt. Leg grondig uit?*
7. *Wat is een secondary drowning?*
8. *Waarom is het gevaarlijk om te hyperventileren voor een apnea (duik)?*
9. *Wat zijn de kenmerken van de instinctieve acties?*
10. *De overlevingskansen van de hersenen na een geslaagde reanimatie zijn afhankelijk van welke factoren? Geef er minstens 5.*
11. *Wat is het gevolg van een "koude schok" (cold shock) bij plotse onderdompeling?*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

05 Redding

Leerdoelen:

- Je kan uitleggen waarom we de voorkeur geven aan een droge redding
- Je kan omschrijven wat het verschil is tussen een slachtoffer in een noodfase en een slachtoffer in een reflexfase
- Je kan de basisprincipes bij een reddingsactie beschrijven (HIPAZ) en toelichten
- Je kan reddingsapparatuur beschrijven en toelichten
- Je kan beknopt een zwemmende redding beschrijven
- Je kan uitleggen wat 'extra in- en uitademen' betekent en wat dat doet met de CO2-huishouding
- Je kan de principes van bevrijdingstechnieken verklaren
- Je kan toelichten hoe je twee bevrijdingstechnieken voor- en achterwaarts correct kan uitvoeren
- Je kan de verschillende technieken hoe je iemand uit het water haalt beschrijven



05 Redding

Een drenkeling redden door zelf in het water te gaan houdt steeds een risico in!

*Opteer daarom altijd eerst voor een **droge redding (eigen veiligheid eerst)** en dat met of zonder reddings- of hulpmiddelen.*

*Is een **zwemmende redding (natte redding)** nodig? Gebruik dan liefst een **reddingsmiddel**. Vermijd contact met het slachtoffer, tenzij niet anders mogelijk.*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Herkennen van een drenkeling

Het lokaliseren van een drenkeling

- Zicht belemmerende factoren:
 - *Troebel water*
 - *Stroming of golfslagen*
 - *Onderwaterverlichting of tegenlicht van de zon*
 - *Dode hoeken, ...*

De redder moet diverse manieren gebruiken om de wateroppervlaktes te screenen

- Van ver naar dicht of van links naar rechts



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Basisprincipes van een reddingsactie

HIPAZ

Herkennen van het probleem

Inschatten van de situatie

Plan opmaken

Actie (uitvoeren van het plan)

Zorgen nadien



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Reddingsapparatuur

Zet jullie in groepjes en noteer al het reddingsapparatuur dat jullie nu al kennen!

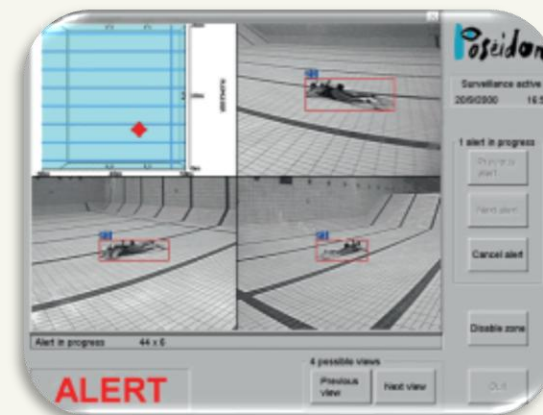


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding



	Aandacht trekken van de baders
	Aandacht trekken van een andere redder
	Redder zal een reddingsactie uitvoeren



Ook gelegenhedsmateriaal kan soms redding brengen!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

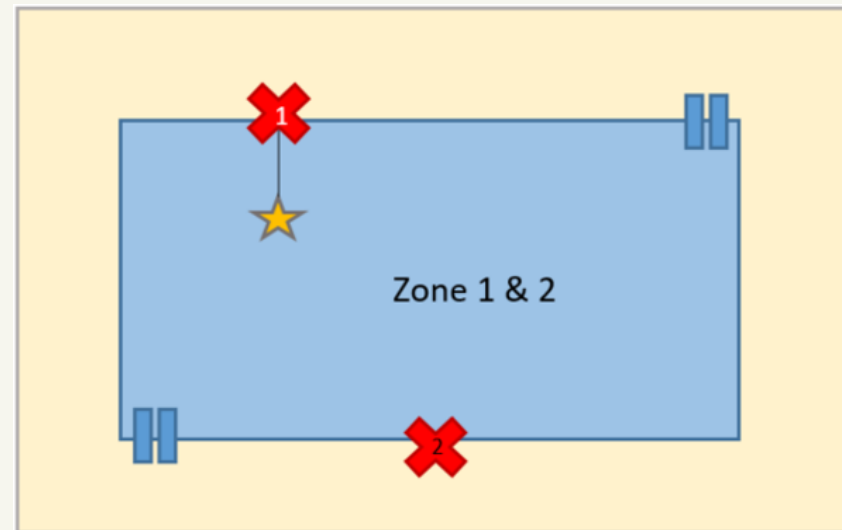
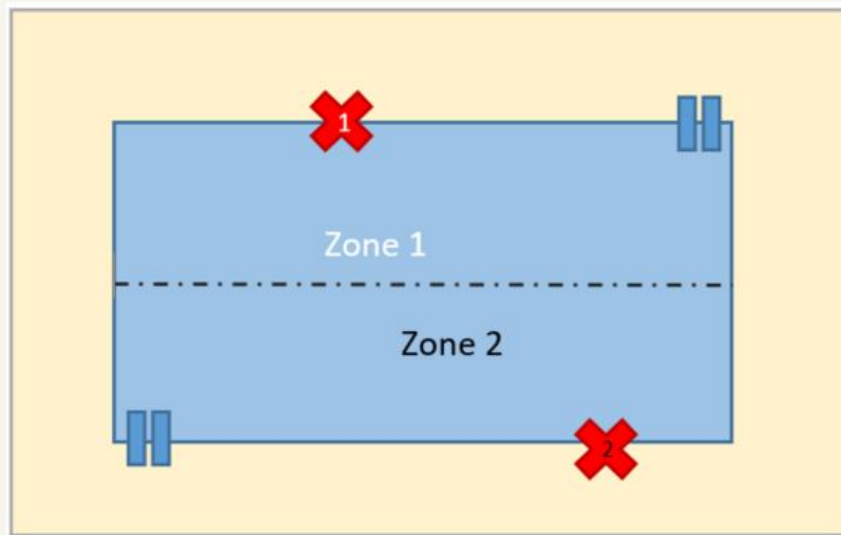
De observatiezone

- *Vroeger waren de meeste zwembaden rechthoekig, vandaag zien we allerlei vormen.*
- *Gevarenzones worden door redders in de gaten gehouden.*
- *Als er veel baders in het water zitten, of het zwembad is te groot, dan wordt er gewerkt met zones waarbij elke redder een deel van het zwemgebied krijgt.*
- *Het gebruik van zones met overlappingen is een uitstekende manier om blinde vlekken te vermijden.*
- *Voor de veiligheid is het belangrijk dat alle zwembaden onder de observatie vallen van het team aan redders en/of toezichthouders.*
- *Afhankelijk van de drukte en grootte en vorm van het zwembad of van de zwembaden worden verschillende opstellingsvormen gebruikt.*



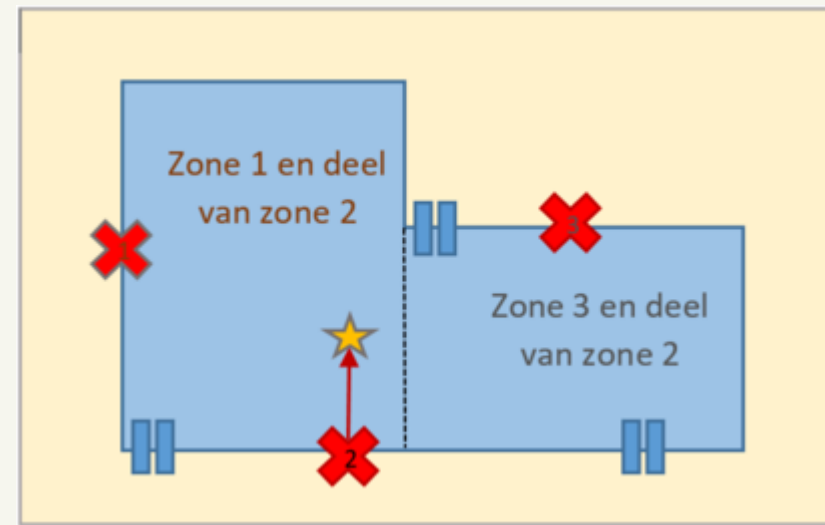
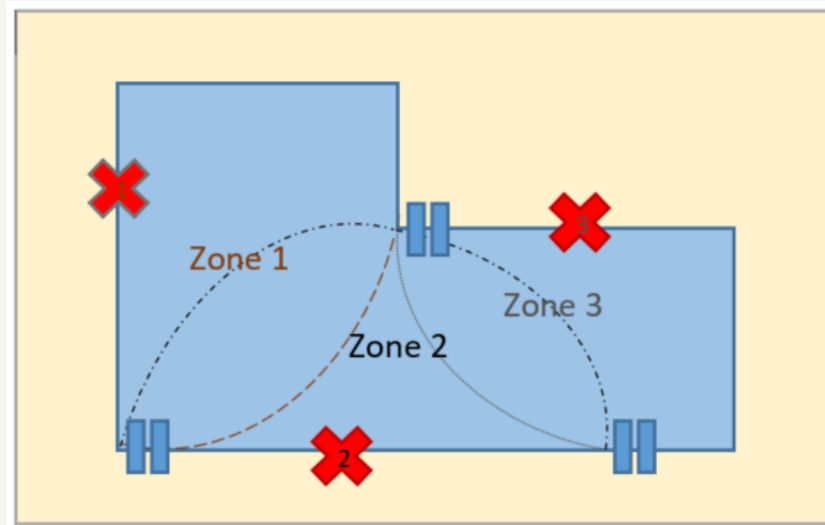
Redding

De observatie en interventie in standaard 25m-bad praktijk!



Redding

De observatie en interventie in een modern zwembad!



Redding

De observatie bij speelstructuren (permanent of verwijderbaar)

Het toezicht op de speelvoorzieningen hangt af van volgende factoren:

-  *Leeftijd en vaardigheid van de gebruikers*
-  *Locatie van de voorziening*
-  *Aantal bezoekers in de voorziening*
-  *Aantal gebruikers van de speelstructuren*
-  *Niveau de activiteit*

Bespreek met uw zwembadcoördinator hoe je de veiligheid het beste kunt bewaken.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

De zelfredding (meer informatie vind je via de E-module)

De redding van derden vanop het droge:

- *Drenkeling dicht bij de kant, binnen handbereik*
- *Drenkeling enkele meters van de kant, net buiten handbereik (reddingsstok of –gordel)*
- *De drenkeling bevindt zich veraf (naar de kant praten, iets toewerpen, natte redding)*

Opgepast: als je te water gaat, dien je altijd eerst je collega's in te lichten!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

In de praktijk zullen we de verschillende methodes hoe we te water kunnen gaan oefenen, alsook, hoe we gemakkelijk onder water kunnen geraken.

- *Ondiep water: Inlopen, ...*
- *Gekend diep water: Duiken, rechte sprong voorwaarts, redderssprong, hurkval, ...*
- *Onbekend diep water: Redderssprong, hurkval, ...*
- *Onder water geraken: Oppervlakteduik met de voeten eerst, eendenduik, ...*

Opgepast!

Wanneer je snel hebt gezwommen en onder water moet kan het nodig zijn enkele malen goed te ventileren vooraleer je onder water gaat. Vergeet je oren onder water niet te klaren, indien nodig.

Hoe klaren we de oren?

Valsalva-manoeuvre

Frenzel-techniek

Vrijwillige tuba opening



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Wordt je als redder toch vastgenomen dan gebruik je een bevrijdingstechniek. Deze technieken worden uitvoerig besproken via de E-module!

De principes van de bevrijdingstechnieken zijn:

- De redder moet een verrassingselement inbouwen.*
- De redder maakt steeds gebruik van gunstige hefbomen.*
- De redder laat deze hefbomen inwerken op zwakke en pijnlijke plaatsen.*
- De redder dient de drenkeling zo snel mogelijk op de rug te draaien.*
- De redder laat het slachtoffer nooit los.*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding praktijk

De voorwaartse bevrijdingsgrepen

De enkele polsgreep (tegenovergestelde kant)

De enkele polsgreep (zelfde kant)

De dubbele polsgreep

De greep rond de hals met twee handen

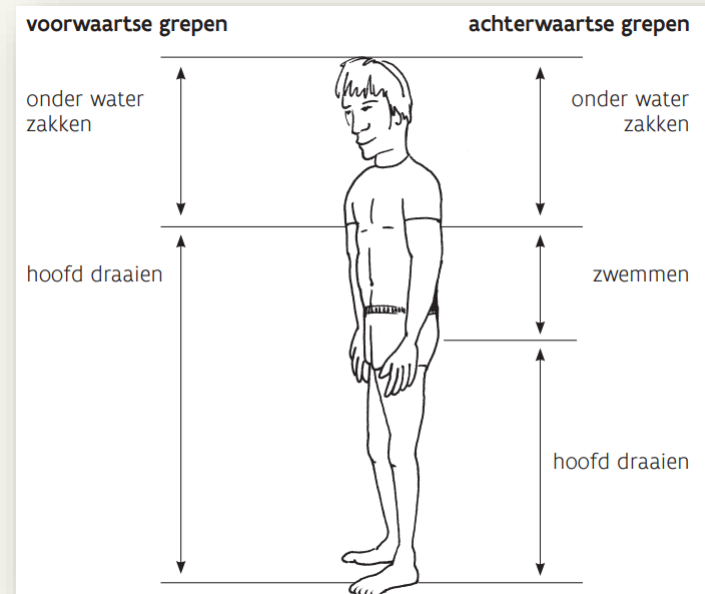
De greep rond de nek met twee armen

De greep rond de romp en de nek

De greep rond de romp onder de armen

De greep rond de romp over de armen, boven de ellebogen

De greep rond de romp over de armen, onder de ellebogen



De achterwaartse bevrijdingsgrepen

De greep rond de nek met de handen

De greep rond de nek met de armen

De greep rond de nek en de romp

De greep rond de romp over de armen, boven de ellebogen

De greep rond de romp over de armen, onder de ellebogen

De greep rond de romp onder de armen

De greep rond de benen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Het 'ondersteunen' van een vermoeide drenkeling

De drenkeling ligt in voorlig



De drenkeling ligt in ruglig



Redding

Het vervoeren van een drenkeling in het water

- *Vervoersgrepen met gebruik van beide handen om de drenkeling te grijpen.
Hierbij zal de redder vooral een schoolslagbeenactie uitvoeren (symmetrisch of alternatief).*
- *Vervoersgrepen met gebruik van één hand om de drenkeling te grijpen.
De redder past ofwel een schoolslagbeenactie toe ofwel een schaarbeenactie (op de zijde liggend), en vult aan met een stuwing van de vrije arm.*

De keuze van de vervoersgreep is afhankelijk van wat, denken jullie?



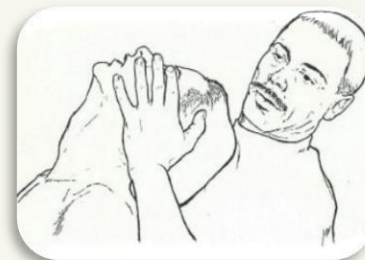
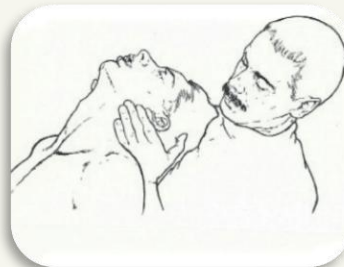
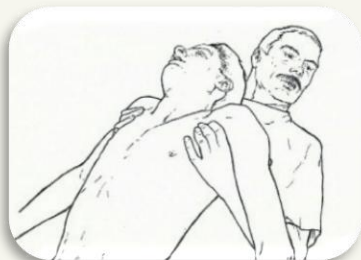
**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

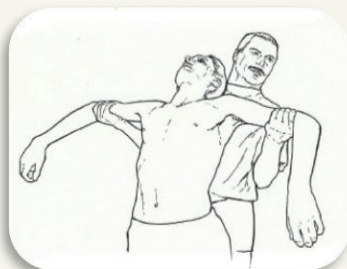
De dubbelhandige vervoerstechnieken

Hoofdgreep (oren wel/niet bedekt)

Okselgreep



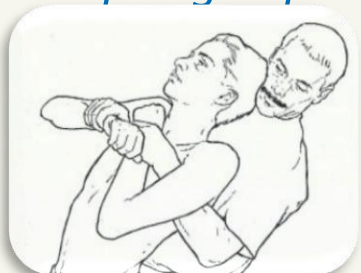
Bovenarmgreep



Open dubbele polsgreep



Gesloten dubbele polsgreep



Kin-armgreep



Schoudergreep



Redding

De enkelhandige vervoerstechnieken

Kingreep



Enkele polsgreep



Het is veiliger het slachtoffer vast te nemen onder de arm en de andere oksel vast te houden



Zeemansgreep



Redding

De keuze van de vervoersgreep is afhankelijk van:

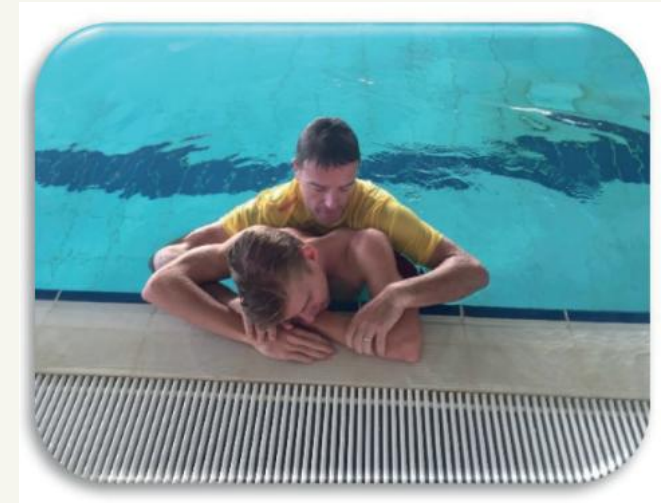
- *De zwemvaardigheid van de redder*
- *De toestand van de drenkeling (bewusteloos, kalm, agressief, gekleed of in zwempak, gewond of niet, een nek-of rugletsel hebben of niet)*
- *De toestand van het water (turbulent of vlak water)*
- *De vrije diepte*
- *De af te leggen afstand*



Redding

Het uit het water halen van een drenkeling is afhankelijk van:

- *De infrastructuur: hoge kant, trappen, overloop, ...*
- *De eigen lichaamsbouw*
- *De grootte en het gewicht van de drenkeling*
- *Het aantal redders of omstaanders die hulp kunnen bieden*
- *De hulpmiddelen die ter beschikking zijn*



Dit dient snel, maar veilig te gebeuren voor zowel het slachtoffer als voor de redder(s)!



Redding

De redder is alleen en de drenkeling is zwaar: optillen



Redding

De redder is alleen en de drenkeling is licht: optillen met armen gekruist



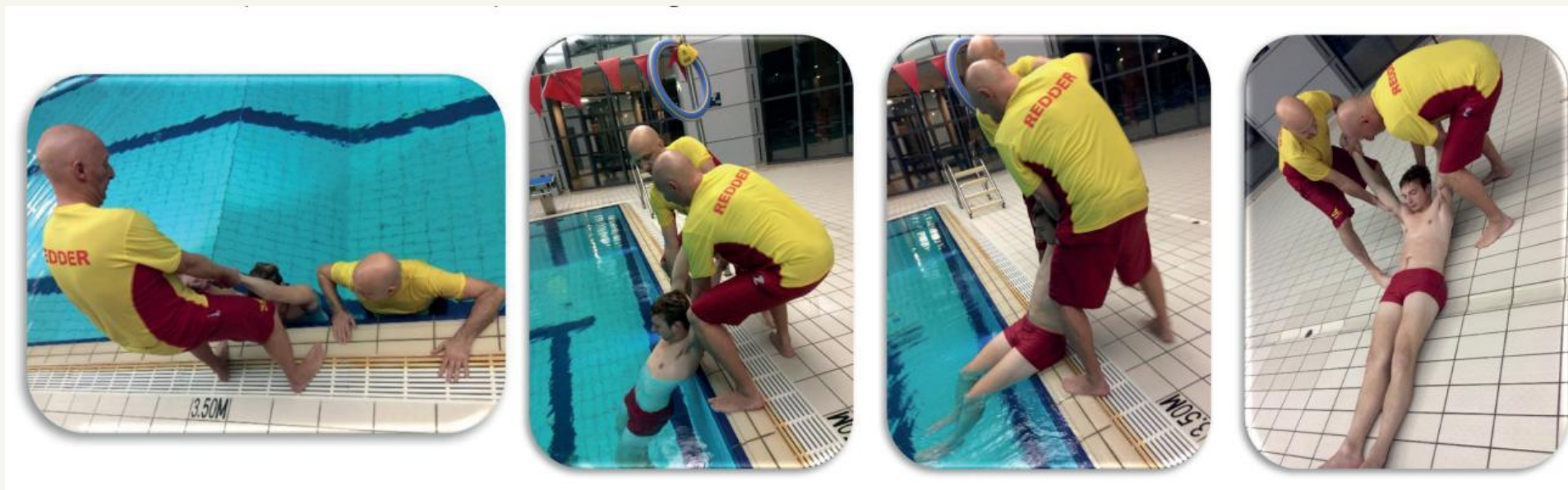
Redding

Redder heeft hulp en de drenkeling is licht: optillen met armen gekruist



Redding

Redder heeft hulp en de drenkeling is zwaar: optillen



Redding

De redder is alleen en de drenkeling is licht: gebruik de reddingsgordel



Redding

Redder heeft hulp en de drenkeling is zwaar: gebruik de reddingsgordel



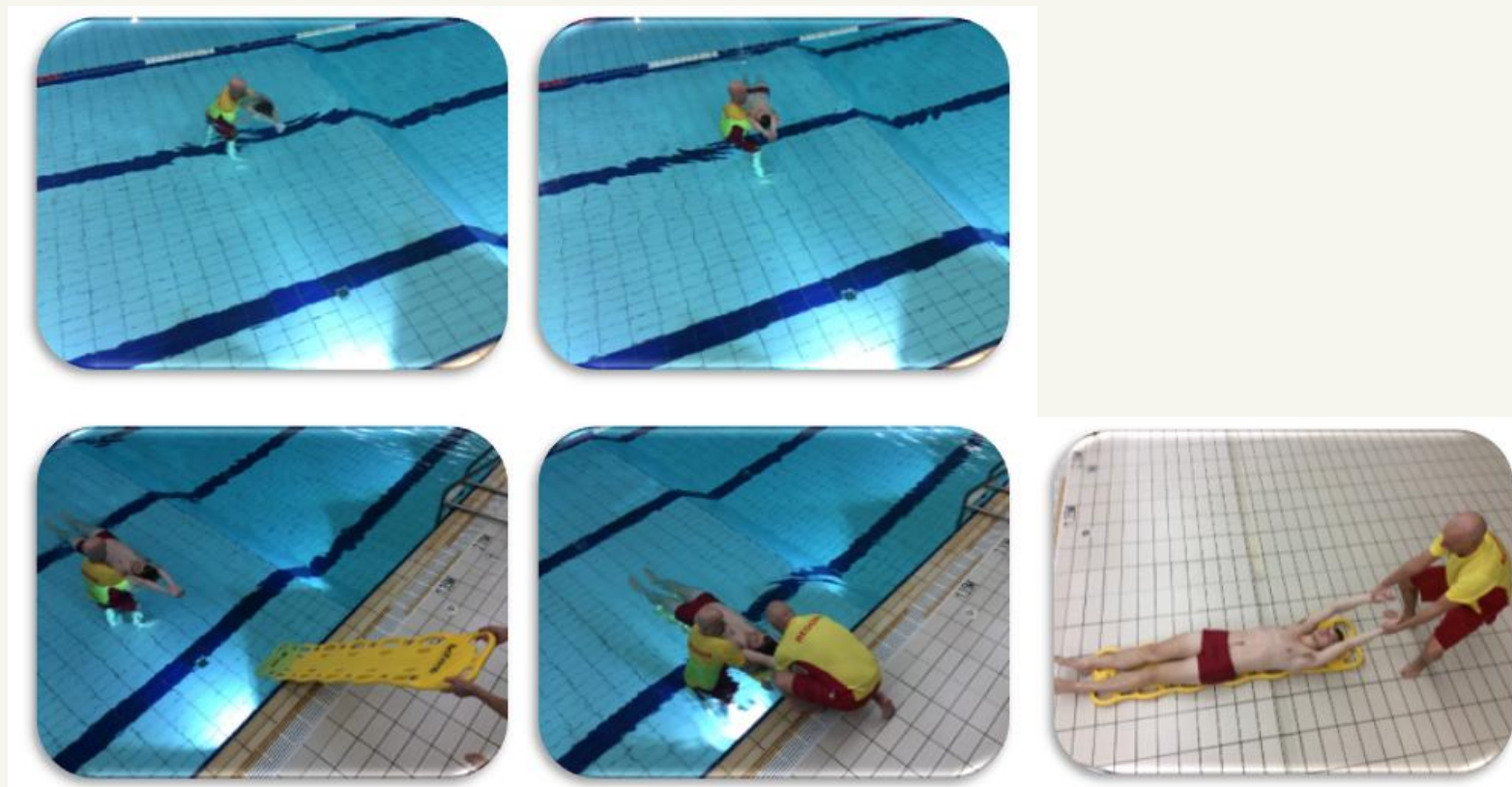
Redding

Slachtoffer rechtopstaand uit het water halen met het spineboard



Redding

Slachtoffer met het spineboard uit het water glijden



Redding

Een slachtoffer langs de trap uit het water halen



Redding

Een slachtoffer uit ondiep water halen



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Het transport van een drenkeling in het ondiep water of op het droge



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

Voor en door G-sporters

G-sport is een verzamelnaam voor elke sportbeoefening of aangepaste beweegvorm van personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening. Binnen de G-sport zijn er 8 doelgroepen:

- + Blinden en slechtzienden*
- + Doven en slechthorenden*
- + Personen met autismespectrumstoornissen*
- + Personen met een chronische aandoening*
- + Personen met een fysieke beperking (zonder sportrolstoel)*
- + Personen met een fysieke beperking (met sportrolstoel)*
- + Personen met een psychische kwetsbaarheid*
- + Personen met een verstandelijke beperking*



Redding

G-sporters in het zwembad

In het zwembad zien we volgende doelgroepen aan het werk:

- + Mensen met een fysieke beperking (sport zonder rolstoel en sport met rolstoel)*
- + Psychische kwetsbaarheid*
- + Blinden en slechtzienden*
- + Verstandelijke beperking*
- + Doven en slechthorenden*
- + Mensen met een autismespectrumstoornis*

Afspraken met de G-sporter

Deze mensen zijn vaak vergezeld van begeleiders.

Aangezien wij als redder vaak verbale communicatie combineren met non-verbale communicatie is het essentieel je ervan bewust te zijn dat blinden jou enkel kunnen horen en dat doven en slechthorenden je niet zullen verstaan.



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding

De G-sporter als redder

Een mindervalide heeft zijn fysieke en mentale mogelijkheden geoptimaliseerd en is vaak in staat om zwemmers in nood of een drenkeling te lokaliseren en te helpen.

De G-sporter als slachtoffer

Als een G-sporter in de problemen komt, volg je het mnemotechnisch woord HIPAZ en handel je naar best vermogen. Een goede redder zal altijd bij aankomst van een G-sporter al bedenken hoe hij, in geval van nood deze het beste kan helpen.



Herhalingsvragen deel 1

1. *Waarom geniet de droge redding de voorkeur?*
2. *Omschrijf het verschil tussen een slachtoffer in een noodfase en in een reflexfase?*
3. *Geef de basisprincipes van een reddingsactie kort, bondig en in volgorde weer?*
4. *Beschrijf minstens 5 veel gebruikte reddingsmiddelen en licht het gebruik ervan toe?*
5. *Beschrijf kort een zwemmende redding van een paniekerig slachtoffer?*
6. *Leg uit wat er bedoeld wordt met extra in-en uitademen in de module redding?*
7. *Beschrijf twee achterwaartse bevrijdingsgrepen?*
8. *Geef 5 methodes hoe je een licht persoon veilig uit het water kunt halen?*



Herhalingsvragen deel 2

1. *Je bent alleen en moet een zwaar slachtoffer uit het water halen ("redder alleen, drenkeling zwaar"). Welke techniek is het meest geschikt om rugbelasting te minimaliseren en effectiviteit te garanderen?*
2. *Wanneer fluiten we eenmaal, tweemaal en driemaal als redder?*
3. *Geef minstens drie principes van de bevrijdingsgrepen?*
4. *Benoem alle voorwaartse en achterwaartse bevrijdingsgrepen!*
5. *Hoe kan je een vermoeide drenkeling ondersteunen?*
6. *Geef alle tweehandige en eenhandige vervoersgrepen!*
7. *Leg alle technieken uit om iemand uit het water te halen!*
8. *Welke afspraken maak je best met G-sporters en/of hun begeleiders en waarom?*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

06 Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Leerdoelen:

- Je kent de vier meest voorkomende symptomen van een nek- of rugletsel
- Je kent de voor- en nadelen van de verschillende fixatiegrepen bij een vermoeden van een nek- of rugletsel
- Je kent het verloop van een redding bij een vermoeden van een nek- of rugletsel
- Je weet hoe je met een team een slachtoffer met een vermoeden van een nek- of rugletsel kunt helpen zonder spineboard en met spineboard



06 Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Een nek- of rugletsel is ernstig, want ze kunnen blijvende verlammingen of de dood tot gevolg hebben.

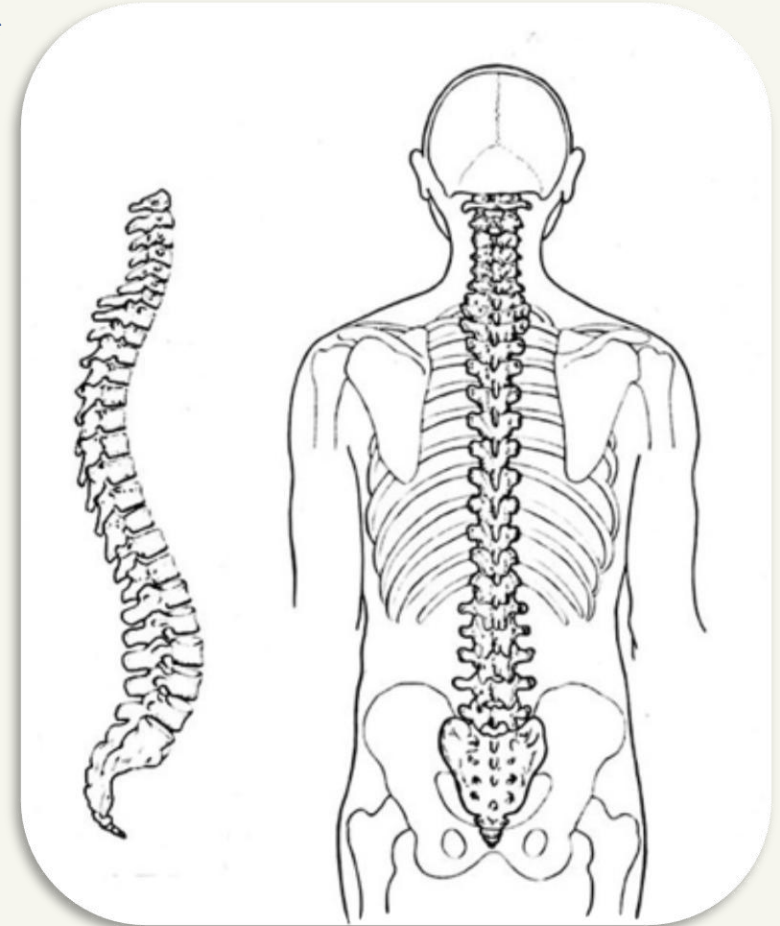
Wanneer je een dergelijk letsel vermoedt in het water of op het droge, waarschuw dan zo snel als mogelijk de gespecialiseerde hulp en volg het gestructureerde stappenplan voor blessures.

Veel voorkomende blessures:

Letsels aan de ruggengraat (tijdelijke of permanente verlamming)

Werveldislocaties

Wervelbreuken



Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Letsels aan de nek- en ruggengraat geven de volgende symptomen:

- *Pijn in de nek of rug door de impact (slag of stoot)*
- *Onmacht om een lidmaat te bewegen*
- *Geen gevoel of tintelingen in de ledematen*
- *Desoriëntatie en verwarring*



Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Waar maakten deze redders fouten?

AUGUST 16 2015

APROX. 15:33



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Het verloop van een redding van een slachtoffer met nek- of rugletsel

- *Maak de omgeving vrij van andere zwemmers*
- *Benader het slachtoffer voorzichtig, maar snel als het met het gezicht in het water ligt*
- *Immobiliseer steeds het hoofd samen met de rest van het lichaam*
- *Zorg dat het slachtoffer eerst horizontaal ligt*
- *Draai het slachtoffer met de correcte techniek*
- *Controleer zo snel mogelijk de ademhaling*
- *Ondersteun het hoofd en het lichaam*
- *Hou het slachtoffer horizontaal*
- *Vraag hulp van je collega en/of publiek*

Wees bijzonder voorzichtig en neem geen enkel risico bij een ademend slachtoffer met een vermoedelijk nek- of rugletsel!

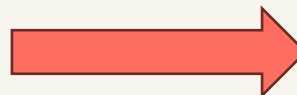
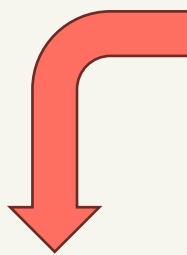


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

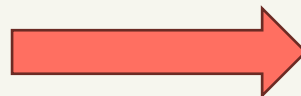
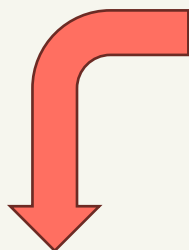
Fixatiegrepen:

Vice grip vanaf >80cm



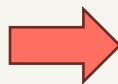
Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Bear hug vanaf 80cm



Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

De Canadese rol bruikbaar vanaf >20cm



Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Het uit het water halen zonder spineboard

Het slachtoffer wordt eerst naar ondiep water gebracht. Eén van de redders neemt als coördinator de leiding over de redding en geeft ieder zijn taak.



Je fixeert het hoofd van het slachtoffer tot wanneer gespecialiseerde hulp komt opdagen

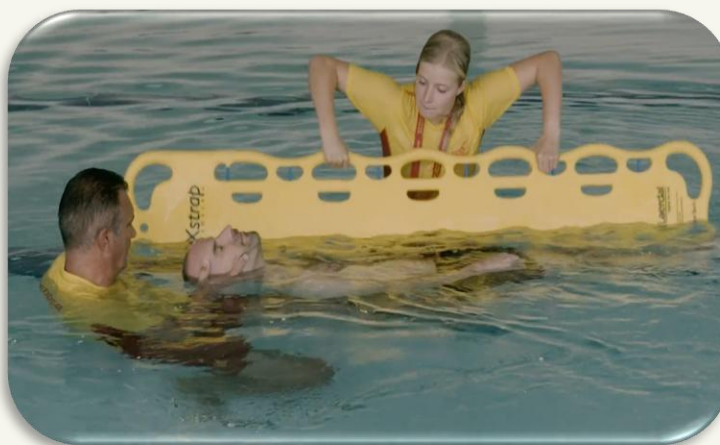
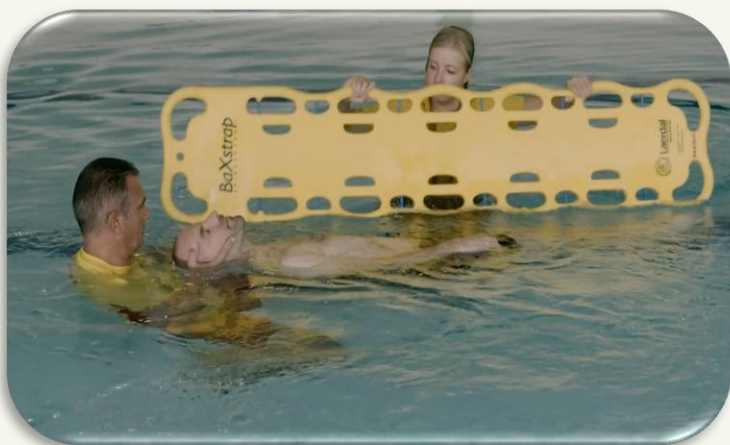


**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

Het uit het water halen met spineboard

Het slachtoffer wordt eerst naar ondiep water gebracht. Eén van de redders neemt als coördinator de leiding over de redding en geeft ieder zijn taak. De plank wordt langs het slachtoffer onder water geduwd. Door het drijfvermogen van de plank zal het slachtoffer opgelicht worden en komt deze op de plank te liggen.



 *Je fixeert het hoofd van het slachtoffer tot wanneer gespecialiseerde hulp komt opdagen*

Redding bij vermoeden van nek- en rugletsel

De handelingen die jij als redder uitvoert bij een vermoeden van een nek- of rugletsel kunnen blijvende gevolgen hebben, wees daarom uiterst voorzichtig.

Opgepast:

Als een slachtoffer niet ademt, dan gaat de prioriteit uit naar de reanimatie!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

1. Geef de vier meest voorkomende symptomen van een nek- of rugletsel.
2. Geef de vier fasen van verdrinking in volgorde weer?
3. Leg de voor- en nadelen uit van de verschillende fixatiegrepen die in de module redding aan bod komen bij een nek- of rugletsel?
4. Waarvoor staat HIPAZ?
5. Leg het verloop uit van een redding bij een vermoeden van een nek- of rugletsel!
6. Waarom verkiezen we een droge redding?
7. Leg uit hoe je iemand zonder spineboard uit het water haalt met meerdere redders in ondiep water?
8. Geef de risicogroepen van verdrinking?
9. Leg uit hoe je iemand met spineboard uit het water haalt met twee redders in diep water?
10. Leg de verschillen uit tussen een actieve en een passieve verdrinking en geef voor elk een voorbeeld?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

07 Reddingssimulaties

Leerdoelen

- Je kan verschillende situaties beschrijven waarbij een reddingsactie noodzakelijk kan zijn
- Je kent de stappenplannen bij een dreigend gevaar en bij een noodsituatie



Reddingssimulaties

Enkelvoudige en complexe simulaties

Slagen in de praktijk van de reddings simulatie vormt een onderdeel om redder te kunnen worden!

Een voorbeeld!



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Reddingssimulaties

We oefenen verschillende scenario's in het ondiepe en het diepe gedeelte van het zwembad.

Als redder kies je uit de verschillende technieken de technieken die voor jou met dat slachtoffer werken.

Opgepast: Elke reddingsactie dient snel, gecoördineerd en veilig te verlopen voor het slachtoffer en voor de redder(s) en/of omstaanders.

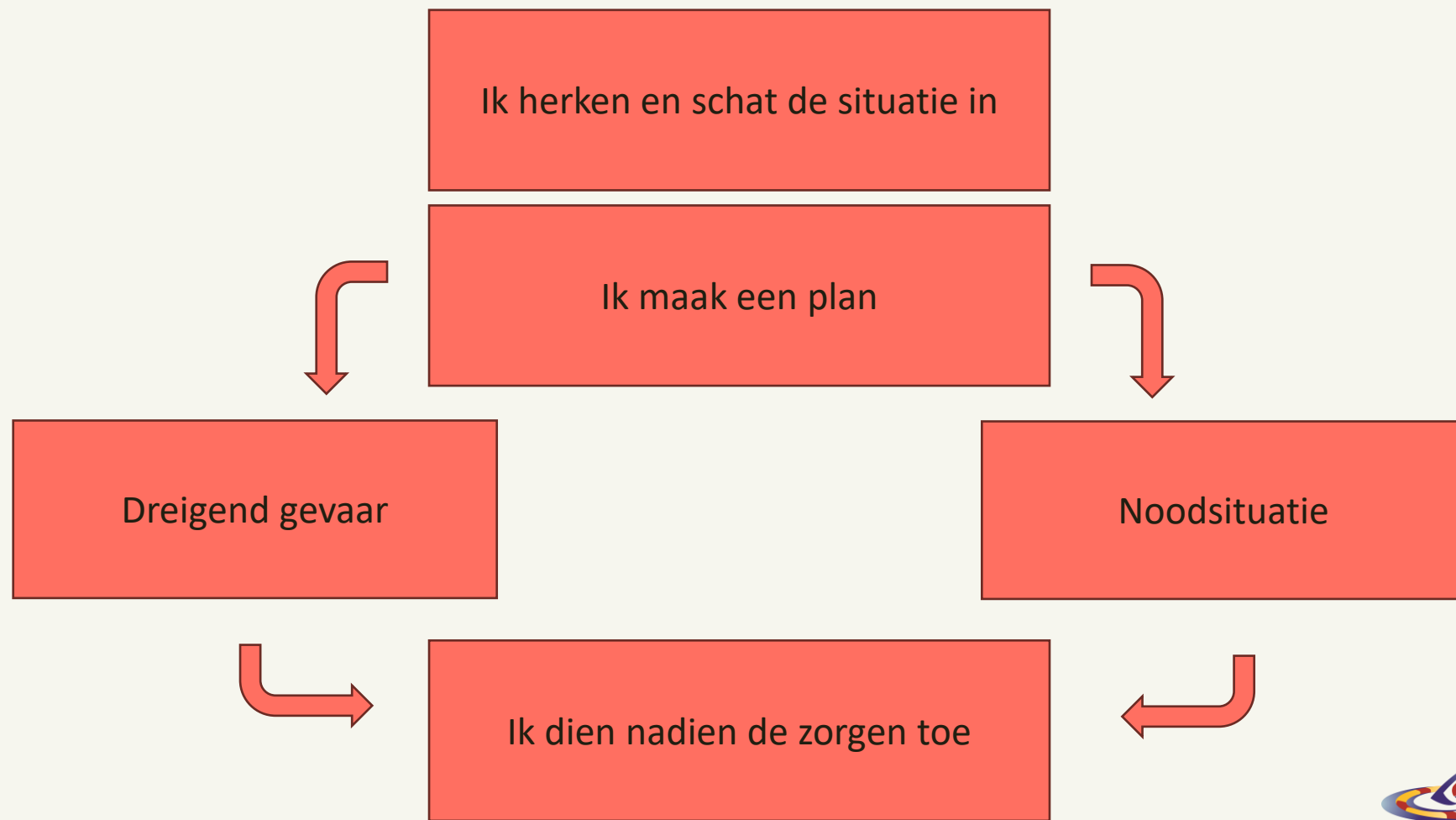
Wat zijn volgens jullie mogelijke ongevallen in en rond het zwembad?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Reddingssimulaties

Om te slagen als basis redder dien je te slagen in de reddingssimulatie.



Reddingssimulaties

Om te slagen als basis redder dien je te slagen in de reddingssimulatie.

Bijvoorbeeld: De kuitkramp

- *Ik herkende een probleem (kuitkramp) en schatte de situatie in (slachtoffer is dichtbij)*
- *Ik verwittig mij collega redder (tweemaal fluiten of mondeling)*
- *Ik gooi de reddingsgordel naar het slachtoffer en vraag of hij de reddingsgordel goed vast heeft*
- *Ik trek het slachtoffer naar de kant en vraag of hij zelf uit het water kan komen*

Ja:

Ik stretch zijn kuit op de kant

Nee:

Ik help het slachtoffer uit het water

Ik stretch zijn kuit op de kant

Ik bevraag het slachtoffer of alles ok is

Ik doe teken naar mijn collega redder dat de situatie opgelost is



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Reddingssimulaties

We hebben in grote lijnen twee mogelijke situaties in het (on)diepe water

Dreigend gevaar:

Kuitkramp

Verslikking

Slag in het aangezicht

Oppervlakkige hyperventilatie op de kade

Bewusteloos op de kade

Epilepsie op de kade

Noodsituatie:

Flauwte/bewusteloos

Hartinfarct

Drenkeling + evt. niet zwemmer

Nek-of rugletsel na sprong

Epilepsie aanval in het water

Hyperventilatie

Botsing tussen zwemmers (1 bewusteloos)



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Reddingssimulaties

We hebben in grote lijnen twee mogelijke situaties in het (on)diepe water

*Om een **dreigend gevaar** niet te laten uitmonden in een noodsituatie dienen we snel en kortdaat te reageren.*

- We bevragen altijd eerst het slachtoffer wat er aan de hand is*
- We lichten onze collega redder kort in (2 fluitsignalen of mondeling)*
- We proberen altijd eerst een droge redding, lukt dit niet, voeren we een natte redding uit*
- We halen het slachtoffer uit het water*
- We verzorgen het slachtoffer*



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Reddingssimulaties

We hebben in grote lijnen twee mogelijke situaties in het (on)diepe water. Bij een noodsituatie mag er geen tijd verloren worden. Volg daarom de onderstaande stappen:

- We bevragen het slachtoffer eerst, indien mogelijk*
- We lichten onze collega redder kort in (3 fluitsignalen)*
- We voeren een natte redding uit*
- Tijdens het afslepen controleren we het bewustzijn (indien mogelijk)*
- We roepen naar onze collega redder (indien er geen bewustzijn is): “Bewusteloos slachtoffer”*
- Collega redder evacueert het zwembad en haalt het reanimatiemateriaal en/of de spineboard*
- We halen het slachtoffer uit het water*
- We verzorgen het slachtoffer:*
 - Slachtoffer bewust (inhalatiemasker/isothermisch deken/bevragen van het slachtoffer)*
 - Slachtoffer bewusteloos maar ademt (inhalatiemasker/isothermisch deken)*
 - Slachtoffer ademt niet (start de reanimatie/redder2 belt de 1-1-2/ gebruik AED en O2-toedieningssysteem)*
- Bij meerdere slachtoffers redden we altijd eerst diegene met de meeste overlevingskansen op de veiligste manier (bijvoorbeeld botsing tussen twee zwemmers, waarbij 1 van de zwemmers bewusteloos is)*



Reddingssimulaties

Wil je de materie herhalen, neem dan zeker een kijkje in de E-module die voor jou werd ontwikkeld.

Redding: <https://360.articulate.com/review/content/99546fbc-f054-4e93-b3a1-393a4730a470/review>

Wil je meer leren en nog beter worden in je skills, volg dan de vervolgcursussen via RedFed:

- *Openwaterredder*
- *(Basis)bootredder*
- *Zeeredder*
- *Duiker redder*
- *Elite Lifeguard*

Be a **Life Saver!**



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Herhalingsvragen

1. Welk mnemotechnische woord gebruiken we bij elke reddingsactie?
2. Geef alle tweehandige vervoersgrepen!
3. Geef kort minstens vijf simulaties met een dreigend gevaar en vijf noodsituaties?
4. Omschrijf het verschil tussen een slachtoffer in een noodfase en in een reflexfase?
5. Welke stappen gebruiken we bij een simulatie met een dreigend gevaar?
6. Wat is een secondary drowning?
7. Welke stappen gebruiken we bij een simulatie met een noodsituatie?
8. Wat gebeurt er bij een zoetwaterverdrinking met het water dat in de longen komt. Leg grondig uit?
9. Welke vervolgcursussen kan je volgen om een nog betere redder te worden?



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO