

Er zijn coldpacks aanwezig.

De coldpacks zijn hier te vinden:

De EHBO-doos is hier te vinden:

De inhoud van de EHBO-doos is voor het laatst gecon-
troleerd op compleetheid en houdbaarheid op (datum):

De AED is hier te vinden:

Kunnen ambulances het veld oprijden?

Bereikbaar buiten
openingstijden?

Ja

Nee

Ja

Nee

Bereikbaar buiten
openingstijden?

Ja

Nee

Ja

Nee



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Noodhulpdiensten: 112

Politie: 0900 8844

Huisartsenpost:

Brandweer:

Noodtandarts:

Wijkagent:

SCHAAFWOND

- Spoel de wond goed schoon met lauw stromend water.
- Droog de omgeving van de wond met een schone doek.
- Laat kleine schaafwonden aan de lucht drogen.
- Dek grote schaafwonden af met een niet-verklevend steriel verband.
- Neem contact op met de huisarts bij twijfel over de grootte van de wond of als de wond niet goed schoongemaakt kan worden.

HERSENSCHUDDING

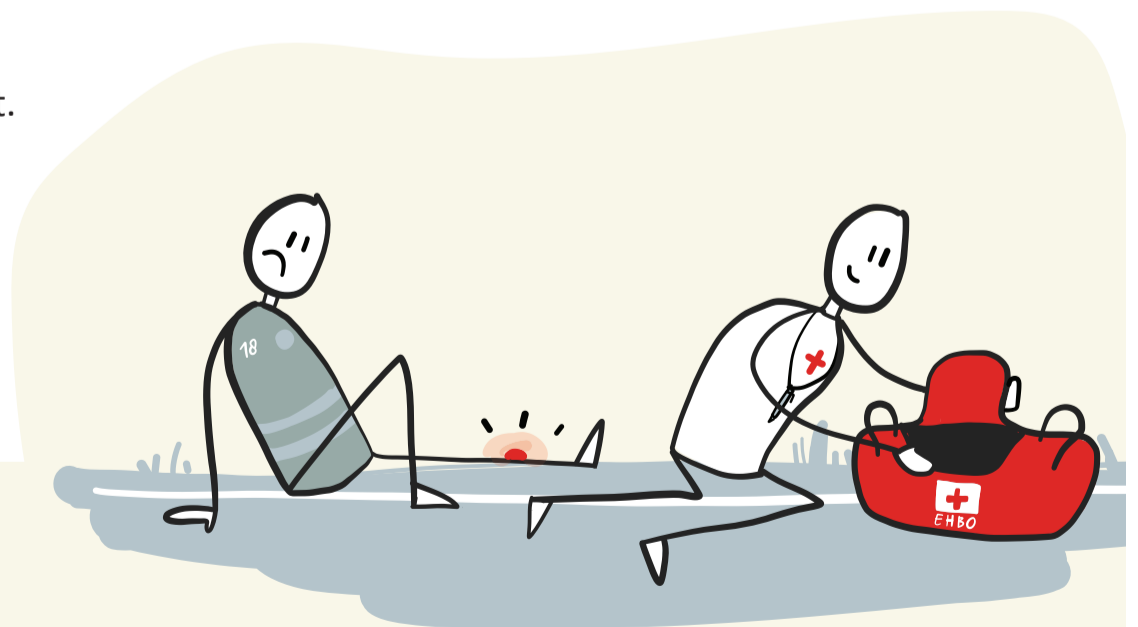
- Bel of laat 1-1-2 bellen na een (ernstig) ongeval, bij bewustzijnsstoornissen of stuipen.
- Check vitale functies: bewusteloos en geen normale ademhaling? Start reanimatie.
- Zeg het slachtoffer te blijven liggen of in ieder geval zich niet te bewegen. Herhaal dit regelmatig, omdat een slachtoffer met hersenletsel moeite kan hebben om je opdracht te onthouden.
- Draai het slachtoffer alleen op de zij als deze moet braken, kans loopt op stikken of de plek moet verlaten.
- Dek uitwendige wonden (indien mogelijk) af. Een bult kun je koelen met een coldpack. Neem in andere gevallen contact op met een huisarts of huisartsenpost.

SPIERSCHEUR

- Koel het letsel ongeveer 10 tot 20 minuten met een coldpack of ijs. Stop met koelen als de pijn toeneemt.
- Neem contact op met de huisarts of de huisartsenpost:
 - > als door een spierscheur de volledige functie van arm of been weg valt;
 - > als de pijn of de zwelling na twee dagen (48 uur) nog niet minder is geworden;
 - > als de pijn alleen maar erger wordt.

SPIERKRAMP

- Laat het slachtoffer uitrusten (minder inspannen). Breng het slachtoffer eventueel naar een koelere plek.
- Ga na of je te maken hebt met kramp en niet met een spierscheur.
- Schud voorzichtig de spier. Laat vervolgens de spier aanspannen en geleidelijk rekken.
- Kramp door hitte behandel je het beste door te koelen, de kramp verdwijnt bijna altijd vanzelf.
- Laat eventueel extra drinken (sportdrink) en eten (chips).



Dit moet je weten over koelen:

- Vermindert pijn.
- Koel met een coldpack 10 tot 20 minuten, herhaal dit iedere 2 uur.
- Gebruik een coldpack nooit direct op de huid, doe er een dunne stof omheen.
- Coldsprays werken zeer oppervlakkig en koelen alleen de huid. Daarom is het beter om bij blessures te koelen met een coldpack dan met coldspray.