

## 4.1.2: EHBO bij kleine ongelukken 2

HOE LANG DUURT DE OEFENING?	15 minuten
WAT HEB JE NODIG?	-
DIT MOET JE KUNNEN:	Deze skills heb je nodig. Kijk op je Skilltree. Heb je ze al? Kruis het hokje aan: <b>1.1:</b> Wat is er gebeurd? <b>1.2:</b> Is het veilig? <i>Heb je deze al? Zet een vinkje.</i> <i>Heb je ze nog niet? Doe ze dan hierna.</i>

1.

### Dit moet je weten:



#### Splinter

Je hebt het vast wel eens gehad, een splinter in je vinger of voet. Weet jij wat je moet doen bij een splinter?

[Bekijk het filmpje 'Wat te doen bij een splinter' van het Rode Kruis.](#)



#### **EHBO bij zonverbranding**

Heb je te lang in de zon gezeten zonder zonnebrandcrème? Dan kan je huid verbranden. Een verbrande huid kun je herkennen aan de rode kleur. Vaak doet het pijn. Soms komen er blaren op je huid, krijg je koorts of koude rillingen. Meestal gaat de verbranding vanzelf over. Soms gaat je huid vervellen. Als je echt ziek wordt van een verbranding, dan moet je de huisarts bellen.



## 2. Zo doe je dat bij een splinter:

- Gebruik een schoon pincet.
- Pak de splinter vast. Zorg ervoor dat je pincet in dezelfde richting wijst als de splinter.
- Trek de splinter eruit.
- Spoel de wond met water en maak droog.



## Zo doe je dat bij zonverbranding:

- Ga uit de zon en zoek de schaduw op.
- Koel de huid met een natte doek.
- Smeer in met after sun.
- Heb je blaren door de zonverbranding? Prik ze niet door!



3.

## Oefenen:

1. Verdeel de rollen, iemand doet alsof hij een splinter heeft (blauwe tekst), de ander verleent hulp (rode tekst).

Au! Je hebt een splinter in je vinger. Spoel de wond met water.  
Leg een klein stukje papier op je vinger (dit is de splinter)

Pak een (schone) pincet om de splinter eruit te halen.  
Pak met de pincet de splinter vast. Zorg ervoor dat je pincet een lijn vormt met de splinter.  
Trek de splinter uit de huid.

Spoel de wond nog een keer met water.  
Droog de huid rondom de wond met een schone (thee)doek.

Je kunt een pleister op de wond plakken, maar dit hoeft niet.

Draai de rollen om, lukt het ook zonder de tekst?

2. Ben je weleens verbrand door de zon of heb je iemand gezien met een zonverbranding? Wat heb je toen gedaan? Wat zou je nu doen? Praat er samen over.

4.



### CHECK JE SKILLS!

Zet een vinkje voor alles wat je nu weet en kunt. Je leerkracht kan het testen.

Wij kunnen een splinter verwijderen.

Wij weten wat we moeten doen bij zonverbranding.

