



Het **Oranje Kruis**

EERSTE TIPS

EERSTE HULP bij sport

Dit zijn tips bij een aantal veel voorkomende ongelukken bij het sporten. Deze tips zijn voor iedereen te gebruiken, maar met een cursus Eerste Hulp bent u beter voorbereid. Daar leert u alle eerstehulphandelingen volledig. **Kijk op www.ehbo.nl voor meer informatie over cursussen.**

BASIS

Let op gevaar, denk aan de (eigen) veiligheid (agressie, paniek, vuurwerk, maar ook kou, hitte).

Verplaatsen

- Slachtoffer niet verplaatsen bij ernstig letsel, zoals (open) botbreuken, wervelletsel. Bij gevaar wel verplaatsen.
 - Verplaats naar een beschutte plek. Draag hem bijvoorbeeld met een aantal personen of trek hem aan de kleding/enkels weg. Wees voorzichtig met het hoofd.
 - Spreek/wijs omstanders rechtstreeks aan als u ondersteuning nodig heeft.
- Is verplaatsing uit een gevaarlijke situatie niet mogelijk, dan kunt u geen hulp verlenen.

Zorg voor beschutting

Gebruik dekens of houd de sporter uit de zon.

Misselijk en hoofdpijn?

Sporter is mogelijk oververhit. Zorg voor een koele omgeving en voor drinken (sportdrink). *Geef nooit drinken bij stoornissen in het bewustzijn.*

1-1-2 bellen? Meldt dan

- Aantal slachtoffers.
- Welk letsel.
- Via welke ingang de hulpdiensten het best kunnen rijden.
- Regel vrije toegangswegen voor de hulpdiensten.
- Regel begeleiding naar het (de) slachtoffer(s).
- Volg de aanwijzingen van politie, ambulance of brandweer.



Zorg

- Een slachtoffer is vaak geschrokken en angstig, blijf daarom bij hem.
- Sporters willen graag verder sporten. Raad dit af bij hevige pijn en bij mogelijk ernstig letsel.

WONDEN

- Was de handen zo mogelijk voor en na de hulpverlening.
- Vermijd zoveel mogelijk bloedcontact.
- Druk een bloedende wond onmiddellijk en minimaal 10 minuten dicht.
- Gebruik, indien aanwezig, verband, een schone doek of handschoenen uit de verbandset.
- Neusbloeding: knijp de neus dicht; voorkom door voorovergebogen houding dat bloed wordt ingeslikt.
- Uit de wond stekende voorwerpen: niet verwijderen. Druk bij bloeding aan weerszijde van het voorwerp.
- Kleine wonden en schaafwonden: schoonspelen met leidingwater, schoon deppen met schoon, nat washandje.
- Wonden: zo schoon mogelijk afdekken, bij voorkeur met steriele

niet-verklevende gazen. Schaafwonden mogen onbedekt blijven.

- Grote wonden: zo min mogelijk bewegen. De wond kan weer gaan bloeden.

Wanneer naar de (huis)arts?

- Bij grote, diepe wonden, vuile wonden (bijtwonden), wonden die blijven bloeden, steekwonden, grote snijwonden, doordringende wonden en wonden bij botbreuken/ontwrichtingen.
- Bij neusbloedingen die na 10 minuten nog niet zijn gestopt, bloedingen in het oog of bij bloeduitstortingen in de oorschelp.

Niet drinken bij ernstig bloedverlies. Bleek, zweterig en ziek gevoel na bijvoorbeeld een trap in de buik? Bel 1-1-2.



PIJN



Pijn door o.a. ongelukkige beweging, stomp, botsing, val, insecten.

- Bij veel pijn: zo min mogelijk bewegen. Zorg voor steun bijvoorbeeld met tassen, jassen of met de handen. Een pijnlijke arm kan de sporter het best zelf ondersteunen.
- Koel de pijnlijke plek 10 tot 15 minuten onder de koude kraan, met een nat washandje, met een coldpack of een zak met ijs (leg altijd een droge doek tussen coldpack/ijs en het getroffen lichaamsdeel). *Stop met koelen als daardoor de pijn toeneemt.*
- Koel de oogbol niet rechtstreeks maar direct ernaast.
- Laat de sporter bij pijnlijke ribben zitten in de voor hem beste houding.

- Trek spierkramp uit de kuit door de tenen richting de voorkant van de knie te duwen, geef de sporter wat te drinken (sportdrink).
- Laat bij kaakletsel het slachtoffer niet praten of kauwen.

Wanneer naar de (huis)arts?

- Bij forse zwelling, aanhoudende pijn en pijntoename.

Wanneer 1-1-2 bellen?

- Bij mogelijk wervelletsel, bij breuken van schedel, ribben of benen of bij breuken met wonden.
- Bij zwellingen rondom de hals en in de mond.

HERSENLETSEL

Bijvoorbeeld na val op het hoofd, slag/stoot tegen het hoofd.

Verschijnselen

Sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, snel geïrriteerd zijn, concentratieverlies, traag reageren, vermoeidheid, vergeetachtig, (kortdurende) bewusteloosheid, verwardheid, dubbelzien, oorsuizen en misselijkheid/braken. De sporter mag bij een of meer deze verschijnselen de wedstrijd of training absoluut niet voortzetten.

- Laat de sporter rustig zitten of liggen tot duizelingen verdwenen zijn.
- Bel 1-1-2 bij een verandering in het bewustzijn, zoals verwardheid (langer durend dan 15 seconden) of bewusteloosheid. Bel ook 1-1-2 bij blauwe plekken achter een oor of rondom de ogen.
- Zorg dat de sporter bij ernstig letsel niet bewogen wordt. Draai wel een op de rug liggende bewusteloze sporter op de zij bij braken en bloedverlies in de mond.



Na hersenletsel moet de sporter door een arts onderzocht worden, voordat hij de sport mag hervatten.

GEBITSLETSEL



Bijvoorbeeld door bal in het gezicht of vechten

- Zoek de uitgeslagen tanden of kiezen. Pak deze vast aan de kroon en niet aan de wortel.
- Spoel ze kort schoon met melk of eventueel met water.

- Bewaar de tand(en) in een bekertje met melk of speeksel. Het speeksel mag ook van teamgenoten zijn.
- De sporter moet zo snel mogelijk naar de tandarts.