

Bijlage C

Kennis van E.H.B.O. voor wadlopers

In de voorwaarden, zoals die verbonden zijn aan de vergunningen en de ontheffingen, staat vermeld dat verwacht wordt dat een vergunning- of ontheffinghouder de basiskennis van EHBO heeft. Hieronder is daartoe een aantal stoornissen c.q. verwondingen aangegeven die bij wadlooptochten (en mogelijk excursies) kunnen voorkomen en waarvan het voor een gids belangrijk is ze te kunnen onderkennen en (afvast) te behandelen.

1. Stoornissen in:

- bewustzijn (incl. flauwte)
- ademhaling (incl. verslikken en hyperventilatie; dit bijvoorbeeld ten gevolge van ruimtevrees)
- bloedsomloop (incl. shock en hartstilstand na blikseminslag)

Behandeling

ademweg vrijmaken
kunstmatige beademing
hartreanimatie
(en uiteraard snel hulp invoeren)

2. Stoornissen in lichaamsconditie en lichaamstemperatuur:

- onderkoeling (komt vaak voor)
- oververhitting (dragers van wetsuit/duikpak)
- zonnesteek
- zware inspanning/uitputting

3. Regelmatig voorkomende verwondingen, blessures:

- kleine wonden en/of bloedingen, b.v. snijwondjes (schelpen) of blaren
- verstuikingen en verzwikkingen van gewrichten (enkel en knie)
- spierblessures (met name spierkramp en verrekkingen, b.v. zweepslag in de kuit)
- kwallenbeten
- zonverbranding
- vuiltje in het oog
- bloedneus

Eén en ander kan worden nagelezen in b.v. het Oranje Kruis Boekje.