

## **Kennis van E.H.B.O. voor wadlopers (2015)**

In de voorwaarden, zoals die verbonden zijn aan de vergunningen en de ontheffingen, staat vermeld dat verwacht wordt dat een vergunning- of ontheffinghouder de basis-kennis 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 (alvast) 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 (draggers 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. zweepschlag in de kuit)
- kwallenbeten
- zonverbranding
- vuiltje in het oog
- bloedneus

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