



KVV

KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND



EHBO-VADEMECUM

VOOR KVV-CLUBS



VOETBAL VOOR IEDEREEN

KONINKLIJKE VLAAMSE VOETBALBOND VZW | Boomgaardstraat 22 bus 22 | 2600
Berchem | Telefoon: (03) 286 07 70 | info@kvv.be | www.kvv.be

Inleiding

Voor voetbalclubs is het uiterst belangrijk om te werken aan een veilige omgeving voor hun leden. Elke trainer, begeleider en clubmedewerker draagt daarin een verantwoordelijkheid - zowel naar de leden als hun naasten.

Maar hoe dan ook ... een ongeluk is snel gebeurd: tijdens een training, een wedstrijd of een andere activiteit. Meestal beperkt zich dat tot een bloedneus, soms is er sprake van een ernstige verwonding of moet er zelfs worden gereanimeerd. Het helpt dan dat binnen jouw club een EHBO-beleid bestaat en dat iedereen precies weet wat te moet doen.

KVV heeft i.s.m. Sport Vlaanderen en met steun van onze EHBO-verantwoordelijke een heel EHBO-beleid uitgewerkt waarbij we onze clubs willen ondersteunen bij de ontwikkeling van een clubspecifiek EHBO-beleid. In dit EHBO-vademecum vindt u ons aanbod en wat wij onze clubs aanbevelen aan de hand van verschillende thema's en ondersteuningstools.

Dit EHBO-vademecum voor KVV-club bestaat uit negen onderdelen:

De eerste vijf onderdelen gaan over de uitbouw van jouw EHBO-clubbeleid. Waarom kan een EHBO-verantwoordelijke binnen jouw club zinvol zijn? Hoe zit het met EHBO op het voetbalveld en de inhoud van de EHBO-koffer? Hoe ziet een EHBO-lokaal eruit? Heeft elke club een AED nodig? En hoe zit het bij de organisatie van mijn clubtornooi?

In onderdeel zes en zeven gaan we dieper in op de verschillende EHBO-opleidingen die clubleden kunnen volgen, zowel op KVV alsook de mogelijkheid om een opleiding te organiseren op jouw club. Vervolgens breken we een lans om als KVV-club te gaan voor een hartveilige voetbalclub. We hopen dat zoveel mogelijk KVV-club dit label kunnen behalen.

Afsluiten doen we met enkele nuttige telefoonnummers en een EHBO-checklist.

De uitbouw van een EHBO-beleid binnen jouw club zal alleszins een (beperkte) hoeveelheid tijd en geld vragen. Als er niets gebeurt, vinden sommigen EHBO overdreven of soms overbodig. Maar bij een noodgeval, lijkt het nooit voldoende of goed genoeg.

KVV wil samen met haar clubs hierin een evenwicht vinden zonder onze verantwoordelijkheid te ontlopen.

Aarzel niet om KVV of onze EHBO-verantwoordelijke via ehbo@kvv.be aan te spreken om te zien hoe we binnen jouw club EHBO optimaal kunnen organiseren.

Alvast veel leesplezier toegewenst en nog veel succes met de verdere uitbouw van het EHBO-beleid van jouw club!

Met sportieve groeten,

Hannes De Meyer
Sporttechnisch coördinator KVV
Verantwoordelijke clubondersteuning
hannes@kvv.be / 03.286.07.73



Samen naar recreatief en veilig voetbal voor iedereen!

Inhoudstabel

Inleiding	3
Inhoudstabel	4
EHBO-verantwoordelijke	5
EHBO op het veld	6
Gekoeld water, ijs en spons	6
Draagbaar	6
EHBO-koffer.....	7
EHBO-lokaal	8
AED (Automatische Externe Defibrillator)	9
Nut en belang van een AED?	9
AED in de KVV-club.....	9
KVV-Groepsaankoop AED	10
EHBO op toernooien	12
Materiaal ontlenen bij KVV	14
EHBO-opleidingen	15
Reanimatie en AED	15
EHBO bij voetbalongevallen	16
Herhalingsles EHBO + AED	16
Naar een hartveilige voetbalclub	16
Bijlage 1: Nuttige telefoonnummers	17
Bijlage 2: Inhoud EHBO-koffer KVV (FSR)	18
Bijlage 3: EHBO-checklist	19

EHBO-verantwoordelijke

Het loont de moeite om een **persoon binnen jouw club aan te duiden als EHBO-verantwoordelijke**. Deze persoon hoeft niet (para)medisch opgeleid te zijn, moet zelfs geen EHBO kennen, maar zorgt dat het EHBO-beleid binnen de club wordt toegepast (en kan dit toelichten aan het clubbestuur).

Verantwoordelijkheden EHBO-verantwoordelijke:

- Is het **aanspreek- en informatiepunt** inzake EHBO voor KVV en de clubleden. Hij/zij ontvangt informatie en wijzigingen en geeft dit door
- **Draagt het EHBO-beleid van de club uit.** Zorgt ervoor dat voldoende mensen binnen de club weten wat er moet gebeuren:
 - Juiste adres voor de hulpdiensten (zie verder)
 - Aangifteformulieren ongeval voor de verzekering
 - Bij afwezigheid van de ouders: wie verwittigt de ouders en wie begeleidt slachtoffer naar het ziekenhuis? (telefoonnummers ouders)
- Zorgt dat het **EHBO-materiaal te allen tijde up-to-date** is. Hij/zij plant de aankopen (eventueel via KVV) en doet aanpassingen
- Voert een **maandelijkse controle** uit op de goede werking, volledigheid en properheid van al het EHBO-materiaal:
 - EHBO-koffer (maandelijkse op volledigheid, jaarlijks op houdbaarheid producten)
 - Draagbaar, riemen en deken (halfjaarlijks op properheid en degelijkheid)
 - IJs: zowel voor letsels als in de emmer (maandelijkse controle hoeveelheid)
 - Emmer met water en spons (maandelijks ontsmetten)
 - AED (wettelijk verplichte controle) (zie verder)De maandelijkse controle kan worden genoteerd op de checklist die je als bijlage 1 kan terugvinden.
- Zorgt voor een duidelijke aanduiding waar het EHBO-materiaal zich bevindt (EHBO-koffer, draagbaar, AED (ook al is die niet op de club zelf))
- Zorgt dat het **EHBO-lokaal proper en bruikbaar** is. Als er **geen EHBO-lokaal** is, zorgt die dat **iedereen weet waar** een slachtoffer kan worden verzorgd of kan rusten indien van toepassing (welk lokaal, bed/draagbaar, signalisatie lokaal buiten gebruik)
- Voert promotie voor **EHBO-opleidingen**, georganiseerd door KVV of door de club zelf. Bij organisatie op de club zelf, kan hij/zij voor de praktische organisatie zorgen en brengt KVV op de hoogte wie welke opleiding volgde (zie verder)
- Bij een clubtornooi organiseert hij/zij de **EHBO op het tornooi**, hetzij door een beroep te doen op een hulpdienst, hetzij dit zelf te organiseren conform de KVV-aanbevelingen (zie verder)
- Sommige clubs vragen aan hun spelers om eventuele **medische problemen of achtergrond te signaleren**. De EHBO-verantwoordelijke kan een overzicht maken. Zorg ervoor dat de begeleiders van een ploeg met spelers met een medische achtergrond op de hoogte zijn wat te doen. Je kan dit gerust met de ouders of betrokken speler bespreken.



EHBO op het veld

Het juiste en voldoende EHBO-materiaal dient aanwezig te zijn tijdens wedstrijden en trainingen. Het volgende materiaal is beschikbaar van zodra ploegen zich beginnen op te warmen:

Gekoeld water, ijs en spons

De club (bij een wedstrijd: thuisclub) voorziet in de neutrale zone **een emmer, waterzak of kleine koelbox met kraantjeswater en een zuivere spons.**

Dit dient om bij een letsel met koud water de pijn te doen afnemen en de zwelling te beperken. Daarom is het noodzakelijk dat het **water maximum 10 °C** is. Het beste is om grote **ijsblokken** toe te voegen. Deze ijsblokken kan je maken door diepvriespotjes van een halve liter met water in de diepvries te steken. Let op, de meeste waterzakken gaan lekken door de ijsblokken, gebruik daarom een emmertje of een kleine koelbox.

Als het buiten kouder is dan 10 °C, is het niet nodig ijsblokken aan het water toe te voegen.



Hang het bijgevoegd geplastificeerd blad (bijlage 2) op de deur van de diepvries, zo kan degene die het ijsblok nam en het potje terug vulde met water, dat hierop aanduiden. Op dit blad staan ook **richtlijnen hoe je ijs op een letsel moet aanbrengen**. Ijs of een coldpack mag je **nooit rechtstreeks op de huid** leggen, er moet een dun laagje (bevochtigd) textiel tussen. Het beste gebruik je zakjes die je met water kan vullen om ijsblokjes te maken. Ze zijn ovaal van vorm (hoekige ijsblokjes kunnen pijn doen), je kan ze op maat knippen, zijn goedkoop, soms herbruikbaar, ... Maak met een crêpewindel enkele slagen, leg daarop het ijs en bevestig dit met de rest van de windel. Je laat het ijs zo'n 20 minuten ter plaatse. Nadien laat je de windel drogen en kan je die oprollen en opnieuw gebruiken.

Voor elke wedstrijd moet **de terreinafgevaardigde** de temperatuur en properheid van het water/spons checken en indien nodig het water ververset en/of ijs toevoegen. Na alle wedstrijden op het einde van de dag moet de emmer of waterzak worden leeggemaakt en helemaal droog worden opgeborgen. Eén keer per maand moet de spons en emmer of waterzak worden ontsmet.

Je kan hiervoor Dettol, HAC of een ander ontsmettend reinigingsmiddel gebruiken. Noteer dit op de bijgevoegde checklist. Door het gekoelde water en ontsmetten, krijgen bacteriën en schimmels geen kans om zich te ontwikkelen.

Draagbaar

Elke club moet **verplicht** (FSR) over een degelijke **draagbaar met fixatieriemen en bij voorkeur een draagbaardeken** beschikken.

Als het terrein zich niet onmiddellijk naast het EHBO-lokaal (of de plaats waar de draagbaar zich bevindt), gelegen is, plaats je de draagbaar best in de neutrale zone.

Een speler die naast het terrein nog verdere verzorging nodig heeft, kan daarop plaats nemen, zodat die niet op de grond moet zitten/licgen.

Bij vermoeden van breuken of een wervelletsel, mag je de gewonde niet verplaatsen of manipuleren. Die moet op het terrein blijven liggen tot de ambulance is gearriveerd. Dek de gewonde wel toe met aan aluminium nooddeken (zie EHBO-koffer) bij koud weer. Via KVV kan je [hier](#) een deken en deze draagbaar bestellen (85 € incl. BTW). Deze kan je in 4 plooiën en past zo in de meegeleverde handige draagzak.



EHBO-koffer

De thuisploeg (bij wedstrijden) houdt voor alle spelers en aanwezigen een **EHBO-koffer** beschikbaar. Die bevindt zich in de neutrale zone of in de **onmiddellijke omgeving** ervan. Als die koffer in een gebouw hangt dat direct naast het veld is gelegen (maximum 10 meter), mag die daar blijven hangen mits duidelijke signalisatie en de terreinafgevaardigde moet deze onmiddellijk halen indien nodig.

De EHBO-koffer heeft een **vastgelegde inhoud**. We maken hierbij een **onderscheid** tussen de **volledige EHBO-koffer en de veldkoffer**.

- Elke club moet **minstens 1 volledige EHBO-koffer** hebben
- Als er op **meerdere terreinen** tegelijkertijd wordt gespeeld, is **een veldkoffer met beperkte inhoud per extra terrein** voldoende
- Als je **tegelijkertijd op 2 of meerdere terreinen** speelt, raadt KVV een veldkoffer per terrein te voorzien en de volledige EHBO-koffer in het EHBO-lokaal of dergelijke te bewaren.

De **inhoud** van de EHBO-koffers is **bewust beperkt** gehouden.
Vind [hier](#) en in de bijlage een **overzicht van de inhoud**.

KVV biedt aan het goedkoopste tarief een standaard, volledig gevulde koffer aan (zowel volledige EHBO- als veldkoffer). Deze kunnen via [dit formulier](#) besteld worden.

Alle producten die in de standaardkoffers zitten (zijn verplicht), kan je ook **bij KVV bijbestellen** (groothandelsprijzen).

De volledige EHBO-koffer bestaat **ook** in een **groter model (met dezelfde inhoud)**.

In elke koffer zit ook een **inhoudstabel** met voor elk product een nummer dat je ook op het bestelformulier kan terugvinden.

Hieronder vindt u een overzicht van alle soorten koffers en prijzen (voor een gevulde koffer).

De **verplichte inhoud** (gewijzigd vanaf seizoen 2016-2017), inclusief prijzen en een uitleg waarvoor het dient, kan je [hier](#) terug vinden. Als je bepaalde items wil bestellen kan je deze lijst invullen en mailen naar ehbo@kvv.be.

Elk seizoen kan je in augustus en september ook **je EHBO-koffer** door onze EHBO-ers **op KVV laten nakijken** en **aanvullen** conform de verplichte inhoud. Je kan hiervoor een afspraak maken. Op verzoek kan dit ook op andere momenten (bv. voor clubtoernooi).

Medicatie en zalven zitten **niet in de EHBO-koffer** en **KVV raadt aan deze zelf niet toe te voegen**. De wetgeving is hier onlangs veel strikter in geworden: enkel een arts (en apotheker beperkt) is bevoegd om een diagnose te stellen en medicatie voor te schrijven. Dit gaat zo ver dat als iemand bij de EHBO'er komt met hoofdpijn, en die geeft een onschuldige pijnstiller op basis van paracetamol, die kan worden beschuldigd van onwettige uitoefening van de geneeskunde. Toedienen van medicatie is geen eerste hulp meer. Als een slachtoffer te veel pijn heeft, kan die beter naar huis gaan en daar de pijnstiller nemen en in bed rusten. Een pijnstiller geven vóór een doktersonderzoek maakt het voor de arts ook lastiger. Tijdens een intern voetbalkamp mag de begeleiding wel medicatie aan kinderen toedienen mits voorafgaande en schriftelijke toestemming van de ouders.

Het **staat de club vrij een uitgebreidere inhoud** te voorzien. Je kan hiervoor terecht bij de EHBO-specialist Van Houdt Bvba, Brederodestraat te Antwerpen of een leverancier naar keuze.

KVV-VELDKOFFER
(35 € GEVULD)



VOLLEDIGE KVV-KOFFER
(80 € GEVULD)



VOLLEDIGE KOFFER
(92 € GEVULD)



EHBO-lokaal

Als **KVV-club** is het **niet verplicht om een apart EHBO-lokaal** te hebben, dit is natuurlijk **wel aan te raden**. Zorg er dan wel voor dat dit niet degradeert tot een opslagplaats.

Indien er geen EHBO-lokaal aanwezig is, dan dien je **op voorhand te bepalen welk lokaal** kan gebruikt worden voor verzorging.

Een **EHBO-lokaal** voldoet best aan **volgende vereisten**:

- De gewonde is niet zichtbaar voor andere mensen
- Voldoende groot zodat ambulanciers en/of dokters hun werk kunnen doen
- Stille, discrete plaats (niet achteraan de cafetaria, zodat een speler door de cafetaria moet)
- Wastafel met stromend warm en koud water (voor spoelen van wonden)
- Diepvrieskastje (voor het ijs)
- Medische behandelingstafel of een veldbed (al dan niet al opengeklapt)
- Tafel en stoel (mag plooibaar zijn)
- Voldoende verlichting (best naast plafondverlichting een extra lamp op een beweegbare staander (type bureaulamp))
- Wordt niet gebruikt voor stockage van andere materialen (of indien wel mag de stockage de werkbare ruimte niet te klein maken)
- Instructies met volgende informatie:
 - Noodnummers (zie verder)
 - Juiste clubadres en bijkomende instructies om aan de hulpdiensten mee te geven (niet elk voetbalveld heeft een adres dat door de gps gekend wordt)
 - Als de club niet over een AED beschikt, is er een AED in de buurt beschikbaar op openbare plaatsen of bij bedrijven/verenigingen (kennis van momenten waarop AED beschikbaar is en wie je moet contacteren) (zie verder)
 - EHBO-handboek (bv. Help! van Rode Kruis Vlaanderen) of beknopte KVV-handleiding EHBO die je hier kan downloaden



AED (Automatische Externe Defibrillator)

Nut en belang van een AED?

In België krijgen **elk jaar naar schatting 10.000 personen een plotse hartstilstand** buiten het ziekenhuis. Ook sporters, zelfs na een medisch onderzoek, ontsnappen hier niet aan. Vaak is de hartstilstand het **gevolg van een hartinfarct**. Dat is een acuut zuurstofgebrek van de hartspeer door een verstopping van een kransslagader die het hart van bloed voorziet. Daardoor kan er een levensgevaarlijke hartritme stoornis ontstaan: ventrikelfibrillatie. Op dat moment klopt het hart niet echt meer, maar zal het snel en ongecontroleerd trillen. Er wordt geen bloed meer in het lichaam rondgepompt. De hersenen krijgen geen zuurstof meer en het slachtoffer verliest bijna onmiddellijk het bewustzijn. **Er is maar één manier om de fibrillatie te stoppen en het hart weer te laten pompen**: zo snel mogelijk een **elektrische schok** toedienen (=defibrillatie). Zo'n fibrillatie kan ook voorkomen als jongeren (gemiddelde leeftijd is 15 jaar) een harde slag of bal op het borstbeen krijgen.

De **ziekenwagen** en de **mobiele urgentiegroep (MUG)** zijn **vaak pas na een tiental minuten** ter plaatse, zodat de **levensreddende schokken meestal te laat worden gegeven**. Na **enkele minuten hartstilstand** ontstaat er immers **schade aan de hersenen** van het slachtoffer door het zuurstoftekort. Het is dus **heel belangrijk** dat een **getuige** van de hartstilstand **direct begint met borstcompressies en mond-op-mondbeademing**. Zo wordt er bloed met zuurstof rondgepompt totdat de ziekenwagen of de MUG aankomt.

Door het **gebruik van een AED** kunnen omstanders de elektrische schok reeds vóór de aankomst van de ziekenwagen en de MUG toedienen, zodat het slachtoffer **meer kans op overleven** krijgt. De snelheid van defibrilleren bepaalt immers zeer sterk de uitkomst. Bij een **onmiddellijke schok bedraagt het succes van de defibrillatie bijna 100%**. Met elke minuut vertraging daalt het **succespercentage met 7 à 10%** (dus na 6 minuten is er nog 60 % overlevingskans).

Bij een **klassieke reanimatie zonder AED** is er **amper 10 % kans op overleven**, zelfs als die onmiddellijk start.



Een **AED is een draagbare defibrillator die op batterijen werkt**. De AED geeft **gesproken en visuele instructies**, zodat de gebruiker **alleen maar de instructies moet opvolgen**.

Hij moet de borstkas van het slachtoffer ontbloten en er twee grote, zelfklevende elektroden op aanbrengen (op de elektroden staat aangeduid waar je die dient te klevens). Vervolgens analyseert het apparaat het hartritme van de patiënt. Bij een defibrilleerbaar ritme dient de AED de schok toe. Meestal zijn na een schok opnieuw hartcompressies en beademing nodig. Ook dat zegt het toestel.

Na twee minuten analyseert de AED opnieuw het hartritme om te zien of men nog een schok moet geven.



In [dit filmpje](#) kan je een **demo** bekijken hoe je de AED die KVV selecteerde, dient te gebruiken. Een kleine correctie: in België voorziet het contract geen levering van een reserve pathpak, maar wordt binnen de 24 uur geleverd.

AED in de KVV-club

KVV raadt zijn clubs aan om na te gaan of er in de onmiddellijke omgeving een AED permanent toegankelijk is. Meestal gaat het om AED's door de gemeente geplaatst. Met onmiddellijk bedoelen we dat de **AED binnen de 6 minuten bij het slachtoffer kan zijn, dus 3 minuten heen en 3 minuten terug**. Is er geen AED aanwezig, kan je als club het gemeentebestuur wijzen op het belang van een AED en hen vragen er één te voorzien, of als club er zelf één aan te kopen.

KVV-Groepsaankoop AED

KVV heeft **na een marktonderzoek** een AED geselecteerd die een **goede prijs/kwaliteit-verhouding** heeft en via een **groepsaankoop** een extra mooie aanbieding voor KVV-clubs.

KVV koos voor de **Heartshine Samaritan** in **3 mogelijke versies** (prijzen exclusief 21 % BTW). De effectieve prijs varieert naargelang het aantal toestellen in de groepsaankoop.

Samaritan 350
850 à 950 €



Samaritan 360
850 à 950 €



Samaritan 500
1225 à 1300 €



1. **Samaritan 350**: dit is een **semi-automatische AED**, dit betekent dat je zelf op een knop moet drukken als de AED dit meldt
2. **Samaritan 360**: dit is een **volledige automatische AED**, als een schok nodig is zal de AED die toedienen zonder tussenkomst van de hulpverlener na een auditief signaal (soort alarm)
3. **Samaritan 500**: dit is een **semi-automatische AED die feedback** geeft over de **hartmassage**. Bij onvoldoende of te diepe borstcompressies of als je te traag of te snel reanimeert, zal de AED je dit zowel visueel als auditief melden. En het zijn net de diepte en de snelheid van de borstcompressies die de kwaliteit ervan bepalen. Deze AED wordt geleverd in een **handige draagtas**

[U kan hier een AED via KVV bestellen.](#)

De **keuze tussen een automatische of semi-automatische AED moet elke club zelf maken**.

De voorstanders van de volautomatische beweren dat het nog moeten drukken op de knop een extra drempel kan vormen. Voorstanders van de semi-automatische zien die drempel niet als je de borstkas al ontbloot hebt, de reanimatie startte en de elektroden kleefde. Het voordeel van een semi-automatische AED is dat je als hulpverlener zelf bepaalt wanneer de AED de geadviseerde schok effectief toedient. Dit kan sneller dan bij een volautomatische en als er op het laatste moment nog net iemand het slachtoffer aanraakt, kan je de schok uitstellen. Als er veel omgevingslawaai is, hoor je bij een volautomatische AED soms de waarschuwing niet.

Met een **garantie van 10 jaar** heeft deze AED de langste garantieperiode op de markt (na de garantieperiode is het aangeraden de AED te vervangen). **Batterijen en elektroden** dien je om de **4 jaar te vervangen**. Doordat batterijen en elektroden aan mekaar vast zitten (pathpak), is dit erg eenvoudig. Na gebruik van de AED dien je de pathpak ook te vervangen. Deze kunnen online worden besteld.

Kinderelektroden

Voor **kinderen onder de 25 kg** (gemiddeld kinderen **tot 8 jaar**) is het aangeraden een minder sterke schok (50 Joule) toe te dienen. Bij deze AED kan je **vrijblijvend kinderelektroden** voorzien. Deze **kosten 190 €** (excl. 21 % BTW) en moeten ook elke 4 jaar vervangen worden.

De **kans dat een kind onder de 8 jaar fibrilleert, is bijzonder klein**. Meestal wordt bij een kind de hartstilstand veroorzaakt door een probleem met de ademhaling en zal een AED geen schok adviseren.

KVV-clubs raden we aan kinderelektroden te voorzien als een speler een gekend hartprobleem heeft. Standaard zitten de volwassen elektroden klaar voor gebruik, moet je een kind reanimeren vervang je in enkele seconden de pathpak.



De Europese reanimatierichtlijnen adviseren om bij gebrek aan kinderelektroden de gewone elektroden te gebruiken. Met gewone elektroden, geeft deze AED de eerste 2 schokken met een stroomsterkte van 150 Joule, dan schokken van 200 Joule.

Kast voor AED

Een **AED dient in een verzegelde AED-kast opgehangen** te worden en er is **signalisatie** vereist. Zowel de **kast als de signalisatie** zijn in de **prijs inbegrepen**. De installatie kan je laten doen door de leverancier, die geeft meestal ook even uitleg over het gebruik van de AED, maar kost wel 150 euro. De kast ophangen is gewoon 3 of 4 gaatjes boren en met schroeven bevestigen. De AED wordt gewoon in de kast geplaatst. Je kan opteren voor een **kast die je binnen of buiten hangt**:

- **Buiten:** Als de AED buiten hangt, is hij **altijd en voor iedereen beschikbaar**, dus ook de omwonenden van de sportclub. Een buitenkast is echter **duurder** omdat een AED tussen 0 en 50 °C moet bewaard worden en de kast dus zowel verwarming als ventilatie heeft. Er is ook meer kans op vandalisme of diefstal. Als je een buitenkast verkiest, raad KVV aan met de **gemeente te onderhandelen**, zodat de club de AED aankoopt, maar het gemeentebestuur zorgt voor de aankoop van de buitenkast en het onderhoudscontract (met verzekering tegen diefstal en vandalisme) voor zijn rekening neemt
- **Binnen:** De meeste AED's worden **in een gebouw** geplaatst, op een **goed zichtbare en bereikbare** (ook tijdens trainingen) **plaats**. Let ook hier op de vereiste temperatuur. Een **binnenkast** kost tussen de 100 à 200 euro, maar is **inbegrepen in de hierboven vermelde prijs van de AED**. De AED moet in een verzegelde kast worden opgehangen. Meestal kiest men voor een kast met een alarm, dat gaat af zodra de verzegelde kast wordt geopend. Als een AED alleen maar wordt gebruikt om mee te nemen naar het veld bij elke (uit)wedstrijd, moet die niet in een verzegelde kast.



Nazicht en onderhoud van je AED

Een AED **vereist ook nazicht en onderhoud**. Je kan als **club kiezen voor een servicecontract** met de leverancier. Deze kost **125 euro per jaar en loopt meestal 5 jaar**.

Je kan ook **zelf instaan voor het nazicht en onderhoud** met volgende vereisten:

- bij aankoop van de AED dien je die te registreren op [deze site](#)
- Elke maand moet er een visuele controle gebeuren (bij een kast met een venster moet de kast hiervoor niet geopend worden) en moet dit op een formulier (zie bijlage 1) worden geregistreerd
- Jaarlijks moet je de kast openen, de batterij verwijderen en na het terugplaatsen van die batterij, de zelftest beoordelen. De kast moet opnieuw worden verzegeld met zegels door de leverancier voorzien (er zijn 5 zegels in de prijs in begrepen)
- Zowel elektroden als batterijen hebben een beperkte geldigheidsduur (bij Samaritan is dat 4 jaar). Bij het bereiken van de vervaldatum, dien je nieuwe elektroden te bestellen. Bij Samaritan zijn elektroden en batterij geïntegreerd. Bij onze leverancier kosten de volwassen elektroden 160 €, online kan je ze soms goedkoper aankopen (in Nederland 6 % BTW)
- Na gebruik van de AED moet je de batterij en elektroden vervangen. Zowel na gebruik als bij een defect kan je de leverancier 24/24 uur contacteren, meestal is die binnen de 6 uur beschikbaar
- Als er nieuwe Europese reanimatierichtlijnen zijn (meestal om de 5 jaar), moet de AED hieraan aangepast worden (meestal met een software update)

Aangezien het **servicecontract 600 euro op 5 jaar** kost, **adviseert KVV om zelf in het onderhoud te voorzien**. Deze AED heeft een **garantie van 10 jaar**. Dit wil zeggen dat de fabrikant zolang de perfecte werking voor deze periode garandeert. Na die periode adviseren ze de AED te vervangen.



EHBO op toernooien

Heel wat KVV-clubs organiseren een eigen clubtoernooi. De regels van reguliere wedstrijden gelden ook tijdens toernooien. Het is bovendien aangeraden om op een toernooi **meer EHBO te voorzien** dan bij een gewone wedstrijd, hoewel dit wettelijk niet verplicht is.

Er zijn meer spelers en toeschouwers aanwezig, meestal is er ook catering aanwezig. Het voordeel van extra EHBO is dat dit **zichtbaar** is voor de aanwezigen, wat een gerust gevoel geeft bij de aanwezigen en organisatoren en van kwaliteit getuigt. Vermeld de EHBO-voorziening ook in de toernooibrochure.

Voor EHBO kan je een beroep doen op gespecialiseerde diensten:

- **Rode Kruis:** Je dient dit aan te vragen bij de plaatselijke afdeling. Op deze [site](#) kan je een formulier invullen en de contactgegevens terugvinden. Dit dient **minstens 6 weken op voorhand** te gebeuren (bij drukke weekenden, kan je ze beter vroeger contacteren). Voor de hulppost op zich bedraagt de kostprijs rond de **150 euro per dag**. Als je zelf geen tent of lokaal kan voorzien, komt daar **80 euro per dag bij voor de huur van de Rode Kruisentent**.
- **Vlaamse Kruis:** Je vraagt dit aan bij de plaatselijke afdeling, zij **bepalen ook de kostprijs afhankelijk van de inzet**. De contactgegevens vind je terug op hun [site](#)
- Sommige **ambulancefirma's** verzorgen ook EHBO op evenementen



Je kan als club de EHBO ook zelf organiseren. Let dan vooral op volgende zaken:

- **Hulpverleners:** **Wettelijk** gezien zijn er **geen voorwaarden** wie een hulppost mag bemannen. **Uiteraard is EHBO-kennis onontbeerlijk**. Die kan je opdoen door een **opleiding te volgen** bij Rode of Vlaamse Kruis (zie verder) of doordat je op het werk bedrijfseerstehulpverlener bent. Soms zijn leden (of ouders) van je club verpleegkundige of oefenen een ander paramedisch beroep uit. Best hebben ze ook al voldoende praktijkervaring. Hulpverleners oefenen tijdens het toernooi geen andere (cruciale) taak uit. Voor de meeste toernooien volstaan 2 of 3 hulpverleners. Het spreekt voor zich dat ze geen alcohol nuttigen tijdens deze opdracht. Het is niet nodig de hulpkoffer of -tas overal mee te nemen. Je kan beter in je zakken (van de EHBO-hesjes) wel het meest noodzakelijke steken: handschoenen, drukverband, universele schaar, alu-deken (afhankelijk van het weer).
- **Lokaal of tent:** **Voorzie een aparte ruimte voor EHBO**. Je kan de hulppost in je EHBO-lokaal, kleedkamer, vergaderruimte of in een afgescheiden gedeelte van het toernooisecretariaat voorzien. Aangezien je bij een toernooi meestal te weinig lokalen hebt, kan een tent een oplossing bieden. Enkele aandachtspuntjes:
 - Is de tent **voldoende stevig** om een stortbui en/of rukwind te trotseren
 - **Privacy:** kan deze de gekwetste helemaal afschermen (zonder ramen of blinderen)
 - **Kleur:** een bleke tent geeft meestal voldoende en neutraal licht, de rode tentjes van de stad Antwerpen en andere donkere tenten vereisen meestal bijkomende verlichting, ook voor een toernooi overdag
 - **Plaats:** je zet de tent best **centraal** tussen de gebruikte terreinen of in de **buurt van het toernooisecretariaat**, maar wel op een veilige afstand voor voetballen. De tent is **vlot bereikbaar** voor ziekenwagenpersoneel en **rustig** gelegen (niet vlak naast een luidspreker of cateringkraam)
 - De **witte tent** op de afbeelding kan je **gratis ontlenen bij KVV**
- **Bereikbaarheid voor hulpdiensten:** Zorg ervoor dat het voetbalterrein steeds toegankelijk is voor de hulpdiensten. Controleer dit regelmatig, zeker op momenten dat er nieuwe mensen worden verwacht. Als een auto die doorgang blokkeert, zorg ervoor dat die zich direct verplaatst. Wacht niet tot je de



hulpdiensten al hebt gebeld. Sommige voetbalvelden hebben geen regulier adres, of zijn toch moeilijk te vinden. Als iemand de hulpdiensten op straat kan opwachten of via de telefoon een duidelijke wegbeschrijving kan geven (die je bij de nuttige telefoonnummers vermeldt), kan je kostbare tijd winnen.

- **Signalisatie:**

Een EHBO-post is herkenbaar door een wit kruis op een groene achtergrond. Het symbool van het Rode Kruis (rood kruis op een wit veld), het Vlaamse Kruis (zwart kruis op een geel veld) of het ambulancesymbool (blauw kruis met esculaap) zijn respectievelijk erkend en gedeponereerd, die mag je dus niet gebruiken.

Zorg er ook voor dat de **hulpverleners** als dusdanig **herkenbaar** zijn. Zowel voor **signalisatie** van de hulppost als voor de hulpverleners kan je het nodige bij **KVV gratis ontlenen**.



- **Inrichting van de hulppost:**

- **Draagbaar/ Veldbed:** Voorzie in je hulppost een draagbaar op schragen of een veldbed waarop een gekwetste kan liggen. Een **deken en hoofdkussens** mogen niet ontbreken
- **Velddraagbaar:** Voorzie een draagbaar met riemen voor **evacuatie van een gekwetste van het terrein** (elke club dient er ook bij gewone wedstrijden over te beschikken). Bij een veld redelijk ver van de hulppost gelegen, kan je daar een extra draagbaar klaarzetten. Een extra draagbaar kan je bij KVV lenen
- **AED:** De **aanwezigheid van een AED is een grote meerwaarde** (zie eerder). Als de **club** er **zelf** geen heeft, check dan even of er **in de buurt** een beschikbaar is. Je kan die ook **huren** (75 euro /dag of 150 euro/ weekend excl. BTW). Meer info bij KVV. Gezien de **kostprijs** daarvan, kan je dan **beter een beroep doen op het Rode Kruis**, die voorzien bij hun standaard hulppost een AED
- **Hulpkoffer:** De **standaard hulpkoffer die KVV adviseert, is onvoldoende voor een toernooi**. Ofwel vul je die zelf aan met extra materiaal (kan via KVV, zie verder), je kan bij het Rode Kruis ook een complete koffer (koffer prev) huren. Zij doet dit normaliter enkel als de hulpverleners het brevet van helper of bedrijfseerstehulpverlener hebben
- **Stromend water:** Bij EHBO heb je **stromend drinkbaar water** nodig. In een tent heb je geen waterleiding, voorzie een **bidon** met voldoende water
- **IJs:** Zorg dat je over **voldoende ijs** beschikt, niet alleen om het water in de emmers te koelen (zie eerder) maar ook om letsels te koelen. Voorzie ijs in de hulppost in een **koelbox** en **voldoende reserve** in de diepvries.
- **Hygiënisch materiaal:** Om handen en wonden te reinigen, voorzie je een **waskom, zeep en voldoende washandjes en handdoeken**
- **Nuttige telefoonnummers:** Zorg voor een **lijst met nuttige adressen en telefoonnummers** (zie verder). Zorg dat de info bekend is bij alle hulpverleners
- **EHBO op het veld:** We adviseren dat de begeleiders van de ploeg zelf eerst de gekwetste benaderen, zoals bij een gewone voetbalwedstrijd. Per veld voorzie je een emmer met spons en koel (max. 10°C) water. Spelen ze op halve terreinen, zet je die tussen beide terreinen. Is de tussenkomst van een hulpverlener vereist, kunnen scheidsrechter of omstaanders dit aan hen kenbaar maken. Bespreek dit op voorhand met de scheidsrechters af
- **Communicatie:** Als je over **walkietalkies** (kunnen eenvoudige zijn) kan beschikken, kunnen de hulpverleners snel en vlot met mekaar communiceren
- **Registratie verzorgingen:** Het is aangeraden om de **verzorgingen te noteren**. Hoewel het geen rechtswaarde heeft, kan je het wel gebruiken als er nadien vragen of klachten zijn over een verzorging. Als bijlage vind je een voorbeeld
- **Bijkomende verzekering?** Voor **aangesloten KVV-leden** (trainer/ begeleider/ bestuurslid), **geldt de normale verzekering van KVV** voor lichamelijke letsels. Vrijwilligers zijn verzekerd via de vrijwilligerspolis van de clubs.

Materiaal ontlenen bij KVV

Als KVV-club kan je bij KVV een aantal EHBO-materialen gratis ontlenen:

- EHBO-map: Badge hulpverleners, verzorgingslijst, verzekeringspapieren, instructies en EHBO-handleiding
- Witte tent 3m X 3m
- EHBO-hesjes voor hulpverleners
- Draagbaar, deken en opblaasbaar hoofdkussen
- Reserve EHBO-materiaal (wat gebruikt is, wordt wel gefactureerd)
- Hygiënemateriaal (zonder washandjes en handdoeken) maar met ploibaar bidon
- Signalisatie EHBO

Vraag dit tijdig aan via ehbo@kvv.be.

KVV beschikt in totaal over twee volledige hulpposten, van sommige items kunnen we nog een derde ontlenen. Als ervoor éénzelfde dag meerdere clubaanvragen binnen komen, dient KVV een selectie te maken. De voorkeur zal hier uitgaan naar timing, de nood en de club die al de meeste inspanningen leverde om EHBO toe te passen

Je **haalt het materiaal op bij KVV**. Je **ondertekent** als club een **bewijs van ontlening**. **Na het toernooi** breng je al het **materiaal in oorspronkelijke staat** terug.

Als je advies wenst, kan je via ehbo@kvv.be steeds onze EHBO-verantwoordelijke contacteren.



EHBO-opleidingen

Eenzijds is het belangrijk om over degelijk EHBO-materiaal te beschikken, anderzijds is het nog beter als ook de begeleiders in EHBO zijn opgeleid.

Jaarlijks organiseert **KVV** deze **opleidingen gratis voor zijn leden**. [Vind hier alle cursussen](#)

Via **KVV** kan je deze opleidingen ook **erg goedkoop binnen je eigen club(s)** organiseren:

1. **Les Reanimatie/AED via Rode Kruis** (3 uur): 150 euro
2. **Les Eerste Hulp bij voetbalongevallen via KVV** (3 uur): 25 euro
3. **Herhalingsles/opfrissingscursus EHBO + reanimatie via KVV** (2-3 uur): 50 euro

Cursussen 2 en 3 worden gegeven door onze EHBO-verantwoordelijke en opleider binnen het Rode Kruis. Deze opleidingen kan je eenvoudig via [deze link aanvragen](#).

Ze zijn helemaal aangepast naar letsels die frequent voorkomen bij voetballers.

Deze lessen dienen plaats te vinden in een voldoende groot lokaal (30 m²) zonder andere activiteit.

Reanimatie en AED

Deze les van **3 uur** wordt gegeven door de plaatselijke Rode Kruis-afdeling. Er mogen **maximum 15 mensen** deelnemen zodat iedereen voldoende tijd heeft om dit grondig in te oefenen. De les kan doorgaan in **je club zelf of in de lokalen van het Rode Kruis**. Je leert **naast reanimeren en gebruik van AED** ook **omgaan met bewusteloze slachtoffers**.

Regelmatig organiseren Rode Kruis-afdelingen deze initiatie **gratis** voor het grote publiek. Via [deze site](#) kan je zoeken naar zo'n opleidingen in je buurt. Selecteer je postcode en de juiste opleiding en klik op zoek. Vraag zeker een aanwezigheidsattest en bezorg KVV een kopie.



Een opleiding zoeken

Zoek hier een opleiding door een of meerdere onderstaande velden in te vullen en te klikken op zoek.

Trefwoord:

Sorteer op afstand vanaf gemeente:

Startdatum vanaf: tot:

Eerste hulp (basiscursus) Helper (vervolgcursus) Helpertje Junior Helper
 Opfrissingscursus eerste hulp Reanimeren en defibrilleren Eerste hulp voor jeugdleiders Cursus Bedrijfs eerste hulp
 Bijscholing Bedrijfs eerste hulp Eerste hulp voor aangeduide personen Course First aid at work Refresher course First aid at work

Geavanceerd zoeken

Eerste hulp maakt het verschil!
Wie snel kan optreden na een ongeval,

Een volgend scherm geeft je beschikbare opleidingen met het aantal vrije plaatsen.

Als je wil inschrijven, klik je die knop aan en je moet je ofwel aanmelden ofwel registreren om in te schrijven. Lees zeker ook de bijkomende informatie achter het knopje I.

Nummer	Startdatum vanaf	Opleiding	Locatie	Plaats	Vrije plaatsen	Extra info	status	km
382139	10/08/2016	Themales Reanimeren en defibrilleren	Rode Kruislokaal Antwerpen-stad	Antwerpen	6		<input type="button" value="Inschrijven"/>	2
380362	14/09/2016	Themales Reanimeren en defibrilleren Hartveilig	Rode Kruislokaal Mortsel	Mortsel	0		volzet	7
380363	26/11/2016	Themales Reanimeren en defibrilleren Hartveilig	Rode Kruislokaal Mortsel	Mortsel	6		<input type="button" value="Inschrijven"/>	7
381289	30/07/2016	Themales Reanimeren en defibrilleren Hartveilig	Rode Kruislokaal Mechelen-Bonheiden	Mechelen	10		<input type="button" value="Inschrijven"/>	22

Op deze plaats kan je ook de volledige EHBO-cursus van het Rode Kruis vinden (Eerste hulp + helpers + examens)

EHBO bij voetbalongevallen

In deze les leer je op te treden bij **letsels die frequent bij voetballers** voorkomen, maar waarbij de **gekwetste bij bewustzijn** blijft.

Ze is vooral bedoeld voor die persoon die met water en spons naar de speler loopt. Naast diverse letsels aan botten en gewrichten, leer je ook verschillende soorten huidletsels verzorgen, oefenen we in hoe je een speler van het terrein kan helpen (met en zonder draagbaar). We bekijken ook wat je best doet bij een bal of trap tegen de borstkas of in de geslachtsdelen, losse of kapotte tanden. Ook de inhoud van de EHBO-koffer en het gebruik van die materialen komt aan bod.

Voor deze les is **geen voorkennis** nodig, het aantal deelnemers is **minimum 15 en maximum 30**.



Herhalingsles EHBO + AED

In deze les **herhalen** we kort de behandeling van een **bewusteloos slachtoffer, reanimatie en gebruik van de AED**. Als je een AED aankocht via KVV, is er een oefentoestel van dat merk aanwezig. **De rest van de les bepaal je met de lesgever**. Je kan opteren om les 2 te herhalen, maar alle items diepgaander te behandelen. Bij letsels aan botten en gewrichten leer je ook een steunverband aan te leggen. Je kan ook nieuwe, complexere letsels leren behandelen zoals epilepsie, astma, hyperventilatie, onderkoeling, oververhitting,

Ten slotte kan je opteren om een simulant in te huren (contacteer KVV voor kostprijs): deze persoon is speciaal opgeleid om wonden te grimeren en letsels na te bootsen, zodat je op een levensecht slachtoffer kan oefenen.

Voor deze herhalingsles zijn **minstens 10 en maximum 20 deelnemers** toegelaten, **die maximum 2 jaar geleden ofwel les 1 en les 2 volgden of over een ander EHBO-brevet beschikken**.

Naar een hartveilige voetbalclub

Elke KVV-club (en organisatie) kan via **Rode Kruis-Vlaanderen gratis het label Hartveilige sportclub** verkrijgen als aan **volgende voorwaarden** is voldaan:

1. De club beschikt over een AED (in eigen beheer) of er is een AED publiek toegankelijk binnen de 6 minuten (3 min heen en 3 min terug)
2. **Minstens 10 % van het bestuur en begeleiders** van uw club **volgen een opleiding Reanimatie/AED** (of via een andere opleiding leren reanimeren)
3. De club maakt promotie voor opleidingen reanimatie en AED

Meer info en een brochure vind je via [deze link](#).

Als jouw club aan de voorwaarden voldoet, krijgt jouw club onderstaand bordje dat je kan ophangen. Dit bevestigt naar leden en bezoekers dat de club begaan is met hun welzijn.

We hopen als KVV-zijnde dat zoveel mogelijk KVV-clubs dit label in de toekomst behalen!



Bijlage 1: Nuttige telefoonnummers

Dit blad pas je aan met de gegevens die op jouw club van toepassing zijn.
Steek deze in de EHBO-koffer (A5 of A4-formaat) en hang ze zichtbaar op in de club.

- **ZIEKENWAGEN**

Bel 112

Voetbalclub:

Volledige adres + gemeente van de club:

indien nodig, bijkomende info zodat de ambulance niet te lang moet zoeken

- **ZIEKENHUIS**

vermeld hier het dichtstbijzijnde ziekenhuis/huizen en het telefoonnummer van de spoedgevallendienst of het algemene nummer. Weet dat je met een lichtere verwonding soms lang moet wachten als je op eigen initiatief (dus niet met een ziekenwagen) langs spoed gaat. Met een vermoeden van een lichte breuk gaat het soms sneller om naar de huisarts (van wacht) en dan naar het ziekenhuis te gaan

- **HUISARTS VAN WACHT**



In sommige gemeenten is er een huisartsenwachtpost, vermeld hier dan het adres, telefoonnummer en mogelijke openingsuren

- **TANDARTS VAN WACHT**

0903 39969

- **APOTHEEK VAN WACHT**

0903 99 000

- **ANTIGIFCENTRUM - 070 245 245**

Te contacteren als iemand een product heeft ingenomen waarvan je niet weet of dit schadelijk is of niet. Veel mensen komen met goed bedoelde suggesties (braken, medische houtskool, melk of water laten drinken, ...) die in bepaalde gevallen doeltreffend zijn, maar soms overbodig of zelfs schadelijk. Doe zulke zaken enkel op advies van het antigifcentrum

Bijlage 2: Inhoud EHBO-koffer KVV (FSR)

Inhoud EHBO-koffer KVV				
Nr	Omschrijving	Te gebruiken voor	veldkoffer	EHBO-koffer
1	polyethyleen evolution M	Handschoenen	10	10
1	polyethyleen evolution XL	Handschoenen	10	10
2	alu-reddingsdeken	warm houden slachtoffer	2	2
3	versol fysiologische oplossing NaCl 45 ml	spoelmiddel voor ogen of wonden	1	3
3	versol fysiologische oplossing NaCl 5 ml	spoelmiddel voor ogen of wonden	5	5
3b	oogbadje	spelen van ogen met fysiologische oplossing	1	1
4	roestvrije schaar 14 cm punt/stomp	knippen van compressen of huid	0	1
4	splinterpincet 9 cm	verwijderen splinter	0	1
4	anatomisch pincet 14 cm	vastnemen compres/huid	0	1
4	tekenpincet	verwijderen teek	0	1
4	scheermesjes	scheren van sterke beharing voor je iets op huid kleeft	1	1
5	drukverband 7 * 10 cm	stelpen ernstige bloeding	1	2
5	drukverband 12 * 14 cm	stelpen ernstige bloeding	1	2
6	neoplast 2,5 cm * 5 m	sterk klevende kleefpleister (bruin)	1	1
7	bastofix zelfklevend fixatiepleister 10 cm * 1 m	zelfklevend stoffen verband fixatie compres	1	2
8	crèpewindel 5 cm * 4 m	steunend verband	0	2
8	crèpewindel 7 cm * 4 m	steunend verband	0	2
9	maimed stretch transparant 10 cm * 1 m	zelfklevend waterbestendig plasticfolie fixatie compres	0	1
10	vliespleister VH 1,25 cm (genre Micropore)	hypoallergene kleefpleister (wit)	0	1
11	mull-lastic cohesieve windel 5 cm * 4 m cello	rekkend gaasverband --> bevestigen compres	1	2
11	mull-lastic cohesieve windel 8 cm * 4 m cello	rekkend gaasverband --> bevestigen compres	1	2
12a	steriele compressen 5*5 cm	steriel afdekken wondjes	0	10
12b	steriel compressen 10 * 10 cm	steriel afdekken wondjes	0	5
12c	non adherent dressing 5 * 5 cm	steriel compres met antikleef laagje	0	10
13	kalmerende spray Sano & Pharm 75 ml	reinigende spray voor wonden en insectensteken	1	1
14	pleisterstrips Mestrip Universal 19 mm * 72 mm	wondpleister individueel verpakt	10	15
14	pleisterstrips Mestrip Universal 25 mm * 72 mm	wondpleister individueel verpakt	10	15
15	steriele naalden	blaar openen	0	5
16	veiligheidsspelden (12 * 12 stuks)	draagdoek maken met shirt / blaar openen	1	1
17	massagemelk 250 cc	sportmassage bij kramp of spierstijfheid	1	1
18	dax handontsmetting 150 ml	snel ontsmetten handen voor en na verzorging	1	1
19	hydrofiele watten 25 gr	na stelpen bloedneus, preventie bij nieuwe bloeding	1	1
20	snelverband Maime 6 cm * 5 m	wondpleister per meter	0,5	1
21	niet steriele compressen 100 stuks 7,5 cm * 7,5 cm	reinigen / drogen wondomgeving	0	1
22	curaveo antibac wipes	antibacteriële reinigingsdoekjes voor wond(omgeving)	1	1
23	universalschaar 18 cm	knippen van kleding	1	1
24a	steriel driehoeksverband	snel steriel inpakken grote oppervlakte	1	2
24b	niet-steriel driehoeksverband katoen	draagdoek voor letsel arm/pols	1	2
25	boston Compressie 12 cm	steunverband gekneusde ribben	0	1
26	ontsmettingsalcohol 100 ml	ontsmetten intacte huid en instrumenten	0	1
27	ether flesje 100 ml	ontvetten huid / verwijderen kleefresten	0	1
	Brancard			

Bijlage 3: EHBO-checklist

Nazicht: Vermeld hieronder de initialen en datum van nazicht:

Maand	EHBO-koffer 1 – Check volledigheid	EHBO-koffer 2 – Check volledigheid	Emmer + spons 1 – ontsmetten	Emmer + spons 2 – ontsmetten	Draagbaar – bouten en stevigheid zeil	EHBO-lokaal properheid	AED – maandelijks en jaarlijks nazicht
Januari							
Februari							
Maart							
April							
Mei							
Juni							
Juli							
Augustus							
September							
Oktober							
November							
December							

IJs voor waterzak/emmer

Vul de emmer/waterzak half en leg de doos met ijs er even in. Zo kan je het ijsblok uit de doos krijgen. Vul de doos opnieuw en doorstreep hieronder het nummer dat jij net hebt bijgevuld. Zo weet de volgende welke doos moet genomen worden.

1 2 3 4 5 6

IJs voor op letsels

Leg nooit ijsblokjes op de huid zonder een bescherm laagje (zie eerder). Best wikkel je 1 laagje van een crêpewindel (die met het rode randje zonder verpakking uit de doos boven de diepvries) rond het lidmaat, leg daarop de ijsblokjes en wikkel de windel verder af boven de ijsblokjes. Laat dit 20 minuten koelen en verwijder dan ijs en windel. Hang de windel open om te drogen

The Only Way



FAIR PLAY