

## EHBO-instructie op de club.

Afgelopen zondag heeft Willy Kruithof op de club weer een EHBO-instructie gegeven. Ze is zelf actief paramedicus op de ambulance en ze kan goed en leuk instructie geven.

Voor sommigen was de instructie een herhaling op de instructie van vorig jaar. Voor de ongeveer 20 aanwezige leden was dat geen echter bezwaar aan de vragen die aan haar gesteld werden te oordelen.



Bij ieder ongeval zo snel mogelijk de hulpdiensten waarschuwen en vooral de plaats van het ongeluk zien door te geven! Dat scheelt tijd.

De instructie was verder specifiek gericht op ongevallen bij motorrijden. Een scala aan mogelijke incidenten passeerden de revue. De aanwezigen kregen praktische instructie over hoe om te gaan met slachtoffers die al of niet bij bewustzijn zijn. Altijd van boven naar beneden werken, te beginnen met de ademhaling, en dus eerst het hoofd vrij te maken door de helm af te doen. De tong kan, indien nodig, vrijgemaakt worden via een "handig trucje" door te duwen op de onderkant kaak. Bij dreigende verstikking door zaken in de luchtpijp, op de rug slaan of de "borstgreep" toepassen. Bij slagaderlijke bloeding: stoppen met de vuist of een riem.

Kees van Huigenbos had zijn eigen integraal helm die middag mee en fungeerde als "slachtoffer" bij een demonstratie.



Onder instructie van Willy hebben aanwezigen een paar keer geoefend om de helm af te nemen totdat Kees er, heel begrijpelijk, genoeg van kreeg omdat zijn neus beurs werd. Het stelpen van bloedingen werden maar niet meer op hem geoefend.

Theo werd nog wel het "slachtoffer" bij een demonstratie van een geval van verstikking.



Altijd nuttig zo'n instructie, maar met de Superkraats, diverse weekenden en woensdagavondritten op komst, extra nuttig! Interessant dus, maar vooral heel erg leuk gepresenteerd! Met dank aan Willy (en Peter). Moeten we vaker doen.