

QUICK REFERENCE CARD REDDEN VAN EEN DRENKELING

1. HERKENNEN VAN EEN DRENKELING

REAGEERT NIET OP AANSPREKEN

Blijft stil, reageert vertraagd of kijkt glazig voor zich uit.

MAAKT WEINIG VOORTBEWEGING

Weinig of geen effectieve zwemslagen of voortstuwing.

HOOFD ACHTEROVER

Probeert mond en neus boven water te houden.

VERTICALE HOUDING

Blijft rechtop in het water zonder zichtbaar vooruit te komen.

STIL OF GELUIDLOOS

Een drenkeling roept vaak niet om hulp.

GAAT HERHAALDELIJK ONDER WATER

Verdwijnt kort onder water en komt weer boven.

2. PROTOCOL

BLIJF KALM & ZORG VOOR EIGEN VEILIGHEID

Bewaar de rust en blijf op de kant, ga nooit zelf het water in!

ALARMEER DIRECT

Roep om hulp en laat omstanders 112 bellen.

HOUD CONTACT

Blijf in contact met de drenkeling. Praat tegen het slachtoffer, geef duidelijke instructies en stel hem gerust.

REACH > THROW > ROW > GO

Werk strikt volgens de risicomatrix van groen naar rood om je eigen veiligheid te waarborgen.

BEGELEID DRENKELING

Begeleid drenkeling rustig en gecontroleerd naar de kant.

BRENG DRENKELING AAN WAL

Breng de drenkeling zo horizontaal mogelijk aan wal.

3. RISICOMATRIX

FASE	VRAAG	ACTIE
Reach	<ul style="list-style-type: none"> Kan ik de drenkeling met een object bereiken vanaf de kant? 	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik reddingshaak of pikhaak. Pak het slachtoffer vast en geleid deze horizontaal naar de kant.
Throw	<ul style="list-style-type: none"> Kan ik een reddingsmiddel tot bij de drenkeling werpen? 	<ul style="list-style-type: none"> Werp een reddingsboei, reddingsklos of werpzak. Trek het slachtoffer richting de kant.
Row	<ul style="list-style-type: none"> Kan ik de drenkeling veilig met een (roei)boot benaderen. 	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik een roeiboot, bijboot of surfplank om veilig bij het slachtoffer te komen. Let op de stabiliteit bij het aan boord nemen van het slachtoffer.
Go	<ul style="list-style-type: none"> Word ik door iemand anders in de gaten gehouden? Ben ik fysiek in staat om de drenkeling veilig zwemmend te redden? 	<p>LET OP: Alleen toepassen als uiterste redmiddel en als je hierin getraind bent!</p> <ul style="list-style-type: none"> Laat je rustig in het water zakken. Zorg dat je gezien wordt door een omstander en laat je jezelf zekeren. Benader de drenkeling rustig en met je voeten.

4. UITBRENGFASE

HORIZONTALE REDDING

- **Techniek:** Haal het slachtoffer zo vlak mogelijk uit het water met behulp van meerdere redders of een reddingshaak.
- **Medische reden:** Behoudt de stabiele bloeddruk die door de hydrostatische druk van het water werd ondersteund.
- **Effect:** Minimaliseert de kans op een hartstilstand op de kant.

VERTICALE REDDING

- **Wanneer:** Alleen toepassen bij acute nood, extreme tijdsnood of fysieke onmogelijkheid.
- **Groot risico:** Zodra de waterdruk wegvalt, zakt het bloed door de zwaartekracht direct naar de benen en buikholte. Dit kan leiden tot bewusteloosheid of een hartstilstand.
- Voorkom dat het slachtoffer zelf loopt of een ladder op klimt. Leg het slachtoffer zo snel mogelijk horizontaal neer.

5. NAZORG

CONTROLEER ADEMHALING

Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of het slachtoffer normaal ademt.

GEEN NORMALE ADEMHALING?

Start direct reanimatie en laat een AED halen.

START MET 5 BEADEMINGEN

Bij verdrinking eerst 5 beademingen geven vanwege ernstig zuurstoftekort.

VOLG 30:2 REANIMATIE

Geef 30 borstcompressies gevolgd door 2 beademingen tot hulpdiensten arriveren.

VOORKOM ONDERKOELING

Dek het slachtoffer warm toe en houd hem zo veel mogelijk horizontaal.

6. ONDERKOELING

VERWIJDER NATTE KLEDING

Verwijder natte kleding indien dit veilig en snel mogelijk is.

DEK SLACHTOFFER WARM TOE

Gebruik een deken, isolatiedeken of droge kleding om verder warmteverlies te beperken.

VOORKOM ONNODIGE BEWEGING

Houd het slachtoffer zo stil mogelijk om extra belasting van hart en bloedsomloop te voorkomen.

HOUD SLACHTOFFER HORIZONTAAL

Laat het slachtoffer niet lopen of zelfstandig bewegen.

ALTIJD MEDISCHE CONTROLE

Laat het slachtoffer altijd beoordelen door professionele hulpdiensten of medisch personeel.

Disclaimer

Deze Quick Reference Card is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. De inhoud is een vereenvoudigde samenvatting van algemeen toegepaste reddings- en EHBO-principes en vervangt geen professionele opleiding of instructie van hulpdiensten. Het gebruik van deze informatie is volledig op eigen risico. De auteur en/of uitgever aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, letsel of gevolgschade voortvloeiend uit het gebruik van deze kaart.

Bel bij nood altijd direct 112.