HANDLEIDING VOOR
ALPIEN INSTRUCTEURS & TOURENLEIDERS

HELP

bergsportreizen

VOORWOORD

Dit hulpboekje is ter ondersteuning voor de alpien instructeurs en tourenleiders die cursussen van Bergsportreizen begeleiden. De toegenomen juridisering van de samenleving heeft ook in de bergsport haar intrede gedaan. Dit noopt ons er toe zorgvuldiger dan ooit om te gaan met de activiteiten die onder de vlag van Bergsportreizen worden georganiseerd. Dit document wil daarbij een praktische handreiking bieden.

We hopen uiteraard dat je voor wat betreft de noodprocedure nooit beroep hoeft te doen op de informatie in dit boekje. Gelukkig gebeurt er zelden een zwaar ongeval tijdens activiteiten van Bergsportreizen, maar als dit gebeurt, kan er in één keer veel op je afkomen als instructeur. We maken je in deze handleiding duidelijk wat je van te voren kunt doen om de kans op een incident te verminderen en geven je noodzakelijke informatie bij een eventueel incident. Let op dat elke situatie anders is waardoor het in de praktijk voor kan komen dat je moet afwijken van de standaard, mits weloverwogen en risico-reducerend. Tijdens je opleiding word je hierop voorbereid. Neem bij incidenten met letsel of problemen met (mede)leiding altijd contact op met het NKBV bureau. In onderling overleg zal gekeken worden wat de beste oplossing voor de situatie is.

Ik wens je vooral een mooie cursus,

Hartelijke groet,

Robin Baks
Directeur BSR

© 2025 Bergsportreizen

VOOR HET BEGIN VAN DE CURSUS OF TOCHT

NOODGEVALLEN

Neem met de eventuele assisterende instructeur of tourenleider door hoe te handelen in geval van een incident. Spreek ook met de deelnemers door wat de procedure is in geval van een incident.
Via het bureau ontvangen deelnemers en leiding een mail over het noteren van persoonlijke (alarm)gegevens en noodadressen. Het digitaal formulier is bestemd voor het Bergsportreizen, het andere formulier moet meegenomen worden op de cursus.

Tip: laat iedereen het document bij het paspoort bewaren. Laat ook iedereen een bewijs van de bergsportverzekering en ziektekostenverzekering meenemen.

MATERIAAL

De leiding van de cursus of tocht is verantwoordelijk voor het meenemen van de materialen die nodig zijn om de cursus veilig en verantwoord te kunnen begeleiden. Denk hierbij aan smartphone (eventueel sat phone), de door Bergsportreizen beschikbaar gestelde GPS, een hoogtemeter, reddingsdekens, bothy bags of bivakzakken, EHBO materiaal, etc.

De leiding van de cursus of tocht controleert of de deelnemers over een goede persoonlijke uitrusting beschikken. Laat de cursisten of deelnemers aan de tocht indien nodig zelf materiaal afstellen, repareren of aanpassen. Wanneer je dit voor hen doet ben jij verantwoordelijk voor foutief afgesteld materiaal.

1. HANDELEN BIJ ONGEVAL OF INCIDENT

- Zorg eerst voor je eigen veiligheid en die van de andere deelnemers.
- Verplaats een slachtoffer alleen als deze zich in een acute gevarenzone bevindt.
- Onderzoek het slachtoffer, ga na wat precies gebeurd is en verleen, zo nodig/mogelijk, eerste hulp.
- Kalmeer het slachtoffer zo goed mogelijk.
- Bepaal of hulp van derden nodig is of dat het slachtoffer op eigen kracht verder kan. Neem geen risico, laat een slachtoffer nooit alleen en blijf tot de reddingsdienst het overneemt.
- De hoofdverantwoordelijke van de cursus is wettelijk verplicht bij het slachtoffer te blijven.
- Houd de groep bij elkaar tot door de hulpverlening anders besloten wordt.
- Verzamel indien mogelijk bewijs in de vorm van foto's, getuigenverklaringen, situatie-schets e.d.

Zie ook BIJLAGE II

Let op: In dit document gaan we er bij de beschrijving van handelingen bij een incident van uit dat iedereen (leiding en deelnemers) via de NKBV een bergsportverzekering heeft afgesloten.

2. CONTACTGEGEVENS BERGSPORTREIZEN

ALARMCENTRALE	+31 70 314 55 11	ALS 1E BELLEN BIJ ONGEVAL!
BERGSPORTREIZEN	**+31 6 22 242 812**	**BERGSPORTREIZEN NOODTELEFOON**
Bergsportreizen Kantooruren ma t/m vr 8.30 -17.00 uur info@bergsportreizen.nl	+31 348 40 95 21 +31 234 84 80 70	info@bergsportreizen.nl
	+31 348 48 40 68	
	+31 348 48 40 67	
Afhandeling dodelijke bergsportongevallen	+31 348 220 911	Harald Swen; harald.swen@nkbv.nl

3. ALARMERING

Probeer via de mobiele of satelliettelefoon, met hulpdiensten of accommodatie/bewoonde wereld contact te leggen. Indien er medeleiding is, dan kan deze afhankelijk van het type terrein (indien bevoegd) met deelnemers op pad om hulp te halen. Vermijd paniek of haast bij de hulphalers (veiligheid voor alles!). Geef als hoofdleiding duidelijke instructies over de te volgen route.

Laat eventuele hulphalers indien mogelijk terug gaan naar de laatst aangedane hut/locatie in de bewoonde wereld (die weg is bekend), tenzij de volgende hut/locatie in de bewoonde wereld significant dichterbij is en er voor het pad er naartoe geen problemen bekend zijn. Benadruk dat de hulphalers op het (gemarkeerde) pad blijven. Maak afspraken wat de hulphalers doen na de melding (b.v. terug komen; op de locatie blijven).

Geef degenen die gaan alarmeren duidelijke gegevens en instructies op papier mee:

- Wie ben jij als hulphaler, waar ben je bereikbaar (telefoonnummer)?
- Wat is er gebeurd, wanneer en waar? Geef, zo mogelijk, kaart/GPS coördinaten
- Hoeveel slachtoffers? Waar bevinden zij zich en wie zijn het? Wat mankeren ze?
- Wat zijn de lokale (weers)omstandigheden?
- Kan de helikopter mogelijk landen?

Alpiene noodsignaal (zie ook NKBV veiligheids-wijzer)

Maak gebruik van het alpiene noodsignaal indien geen bereik is met de mobiele telefoon. Dit kan gegeven worden door middel van zichtbare (lamp, weerkaatsen van licht met een spiegeltje) of hoorbare signalen (luid roepen, fluiten).

- Noodsignaal: 6x per minuut met regelmatige tussenpozen 1 signaal. Eén minuut pauze. Herhalen totdat antwoord wordt verkregen.
- Antwoordsignaal: 3x per minuut met regelmatige tussenpozen 1 signaal. Eén minuut pauze.

VOORBEREIDING EVACUATIE SLACHTOFFER

Bereid je voor op een lange wachttijd. Hulp/reddingsdiensten zijn niet altijd snel ter plaatse. Zeker als je hulp moet laten halen, kan het lang duren. Ook weersomstandigheden kunnen een snelle redding onmogelijk maken.
Houd het slachtoffer zo warm en comfortabel mogelijk. Blijf het slachtoffer in de gaten houden totdat deze in veiligheid is of de hulp/reddingsdienst het van je overneemt. In afwachting van de reddingsdienst de groep rustig houden. Geef iedereen zo mogelijk een taak.

- Zoek het verzekeringsbewijs en paspoort van het slachtoffer.
- Bereid een eventuele heli-landplaats voor: ruim losse voorwerpen (kleding) op en markeer de landingsplaats.
- Ruim de rugzak van het slachtoffer zo compact mogelijk in (gaat mee in de helikopter).
- Schrijf belangrijke gegevens op: personalia; verzekeringsgegevens; letsel; gegevens EHBO (toegediende medicijnen, zoals pijnstillers); bekende aandoeningen en medicatie.
- Geef het formulier aan het slachtoffer mee, of speld bij verminderde aanspreekbaarheid van het slachtoffer de gegevens op de kleding. Wijs in alle gevallen de hulp/reddingsdienst op die gegevens.

EVACUATIE SLACHTOFFER

Volg de aanwijzingen van de hulp/reddingsdienst op; geef de reddingsdienst de papieren van het slachtoffer mee, als hij/zij ze niet zelf kan beheren. Vraag naar welk hospitaal het slachtoffer wordt gebracht. Vertel de reddingsdienst waar de rest van de groep heen gaat en waar men te bereiken is. Geef het mobiele nummer door.
Zodra de reddingsdienst arriveert kun je de begeleiding van het slachtoffer overdragen aan de reddingsdienst. Mogelijk kan één van de deelnemers de begeleiding van het slachtoffer op zich nemen, mocht persoonlijke begeleiding (in de heli, in het ziekenhuis) wenselijk zijn.

Geef het ongeval en de relevante gegevens zo snel mogelijk aan de alarmcentrale en Bergsportreizen door.

BEGELEIDING EN NAZORG

Houd indien mogelijk telefonisch contact met het slachtoffer in ziekenhuis en stel je zeker dat er contact is tussen de patiënt en 'Nederland' etc. Spreek met de deelnemers het gebeurde door. Peil – zeker na een ernstig ongeval – of men nog wel wil doorgaan, of dat b.v. een rustdag wordt ingelast. Is een bezoek aan het slachtoffer in het ziekenhuis mogelijk, gewenst en zinvol?

4. ERNSTIG OF DODELIJK ONGELUK

Het betreft een ernstig ongeluk als de deelnemer in een ziekenhuis op moet worden genomen en/of naar Nederland gerepatrieerd moet worden. Bij een dodelijk of ernstig ongeluk moet allereerst de NKBV alarmcentrale ingelicht worden. Bij een ernstig ongeval wordt het project onderbroken en bij een dodelijk ongeval afgebroken. Dit gaat altijd in overleg met Bergsportreizen.

BEGELEIDING

Qua begeleiding van een slachtoffer tijdens/na het ongeval maken we onderscheid tussen minderjarige en volwassen deelnemers.

- Bij volwassenen hoef je het slachtoffer niet persoonlijk te begeleiden. Zeker als je de enige leider bent, ligt je primaire verantwoordelijkheid bij (veiligheid van) de rest van de groep. Het volstaat als je begeleiding van het slachtoffer zeker stelt door overdracht aan reddingsdienst of ziekenhuis.
- Minderjarige deelnemers (<18 jaar) vallen in de Alpenlanden onder de zogeheten Aufsichtspflicht. Dat betekent dat ze door iemand van de leiding moeten worden begeleid totdat andere begeleiding (redders, ziekenhuispersoneel) dit overneemt.

Teken geen verklaringen, ook niet die waar de politie om vraagt. Het is niet verstandig om in een emotionele stresssituatie uitspraken te doen, anders dan over de feiten zoals persoonsgegevens, verenigingsgegevens etc. Er is niks op tegen dat het verhoor over de toedracht van het ongeval een dag later plaats vindt. Vraag altijd om een tolk en/of juridische hulp (advocaat). Beschuldig nooit personen! Doe geen toezeggingen (in welke vorm dan ook) aan het slachtoffer of andere betrokkenen!

KANTOOR BERGSPORTREIZEN

Neem bij een zwaar of dodelijk ongeval ná het informeren van de NKBV alarmcentrale (+31 70 314 55 11) contact op met Bergsportreizen (tijdens kantooruren +31 348 40 95 21, noodtelefoon +31 6 22 242 812) en geef alle relevante gegevens door. Overleg over het al dan niet vervolgen van het project en andere zaken waarbij het bureau mogelijk behulpzaam kan zijn.

Bel als je de medewerkers van Bergsportreizen niet kunt bereiken degene die bij de NKBV belast is met zware ongevallen (Harald Swen, +31 348 220 911).

Het kantoor van Bergsportreizen zal daarna de directeur informeren en gaat verder uitzoeken wat er is gebeurd (zowel voor de nieuwsvoorziening als om mogelijke lessen uit het ongeval te trekken). Dit om te voorkomen dat er uitspraken worden gedaan die niet waar zijn, maar ook om familie, vrienden en bekenden duidelijkheid te geven over wat er gebeurd is.

MEDIA

Bij een ernstig of dodelijk ongeval nemen getrainde medewerkers van de alarmcentrale of politie contact op met de familie of naasten van het slachtoffer. Zoek niet zelf rechtstreeks contact met familie.
Het simpele feit dat de medewerkers van de alarmcentrale geen bergsporters zijn kan er voor zorgen dat de alarmcentrale voor ruis op de lijn zorgt. Neem na je contact met de alarmcentrale direct contact op met Bergsportreizen (telefonisch), zodat de juiste (en kloppende) informatie over het ongeval (aard, ernst, etc.) bij het aanspreekpunt voor

de media komt. Dit is altijd de directeur van de Bergsportreizen.
Zelf verwijs je alle media met de mededeling 'geen commentaar' door naar de directeur van Bergsportreizen. Geef nooit aan buitenstaanders en pers commentaar op de mogelijke oorzaak van het ongeval. Beantwoord alleen vragen van de reddingsdienst of justitiële instanties (politie). Het zal niet voor het eerst zijn dat een goed bedoelde uitspraak daarna totaal uit zijn verband gerukt wordt en breed wordt uitgemeten in de media.

5. MINDER ERNSTIGE ONGEVALLEN

Bij een minder ernstig ongeluk is geen ziekenhuisopname nodig, hoogstens polikliniche eerste hulp waarna de deelnemer eventueel de cursus kan vervolgen. Er hoeft in dat geval geen melding van het ongeluk gemaakt te worden bij de alarmcentrale. Neem wel altijd contact op met Bergsportreizen, hetzij direct, hetzij zo snel mogelijk na afloop van de cursus. Geef ook altijd bij de evaluatie aan wat er aan incidenten is voorgevallen tijden de cursus.

Bij afbreken van het project ten gevolge van een minder ernstig ongeluk, geldt wederom een onderscheid tussen volwassenen en minderjarige deelnemers.
In overleg met een *volwassen deelnemer* en het kantoor van Bergsportreizen, kan worden besloten of de deelnemer in het dal blijft of op eigen initiatief terug reist. In beide gevallen moet een deelnemer zich op een verantwoorde plek (bijvoorbeeld een hotel of station) bevinden. Als dat niet zo is, regel/geef dan de benodigde begeleiding.

Voor zelfstandig terug reizen of in het dal blijven van een *minderjarige deelnemer* geldt dat de toezichtsplicht en verantwoording, die de leiding/Bergsportreizen tijdens de cursus voor de minderjarige heeft, eerst formeel moet worden overgedragen. In overleg met de alarmcentrale, het kantoor van Bergsportreizen en de ouders, zal begeleiding voor het verblijf, tijdens de reis en opvang bij aankomst geregeld moeten worden.

6. ALARMCENTRALE +31 70 314 55 11

De alarmcentrale (ondergebracht bij de ANWB) kan jou bij een incident op meerdere fronten helpen. Allereerst zal de alarmcentrale een deel van de organisatorische aspecten op zich nemen, zoals het op de hoogte brengen van familie. Ook overleg met de behandelende artsen en het regelen van eventueel transport terug naar Nederland wordt door de alarmcentrale gedaan.
Schrijf voordat je belt de onderstaande gegevens op en houd pen en papier bij de hand voor te ontvangen informatie. Bepaal eerst waar de deelnemer een reisverzekering heeft afgesloten. In geval van een andere reisverzekering dan de NKBV reisverzekering kan mogelijk een ander alarmnummer gebeld moeten worden. Indien de reisverzekering van de deelnemer niet te achterhalen valt kan alsnog contact met de alarmcentrale opgenomen worden.

- Geef door wie je bent, van waar je belt en wat je telefoonnummer is; je kan dan terug gebeld worden als de verbinding wegvalt.
- Geef aan dat het gaat om een ongeval tijdens een project van Bergsportreizen.
- Geef naam, telefoonnummer en lidnummer (staat op de deelnemerslijst) van het slachtoffer door.
- Geef de naam en het telefoonnummer van het ziekenhuis waar het slachtoffer zich bevindt.
- Vertel wat de toestand van het slachtoffer is; aard kwetsuren en vooruitzichten.
- Vertel hoe, wanneer en waar het ongeval is gebeurd, in welk project (gebied) en geef de namen van de leiding door.
- Geef aan of een eventueel politierapport is opgemaakt en geef de namen van getuigen door.
- Meld bij welke andere instantie, behalve via de NKBV bergsportverzekering, de deelnemer eventueel ook verzekerd is (ziektekosten).
- Geef het noodadres van familie of naasten door en het soort relatie met de betroffen deelnemer.

7. JURIDISCHE HULP

Voor rechtsbijstand en juridische hulp moet je rechtstreeks contact opnemen met Bergsportreizen (tijdens kantooruren +31 348 40 95 21, na kantooruren +31 6 22 242 812). Zij zullen contact opnemen met DAS.
NKBV Instructeurs en tourenleiders die in Oostenrijk een tocht leiden, kunnen in geval van een ernstig/dodelijk ongeluk gebruik maken van de hulp van de Notfall Hotline:
0043 (0) 512-3320-6767 (24/7).
Wat kan de OeAV Notfall Hotline voor je doen:

- Juridisch advies/voorlichting. Een advocaat die je bijstaat bij verhoor door de politie.
- Onderzoek door een deskundige die ter plaatse een onderzoek instelt. De door het onderzoek verkregen inzicht en de gemaakte foto's kunnen belangrijke bewijsstukken worden. Bewijsstukken die wat betreft actualiteit het onderzoek dat, meestal dagen later, door de door het gerecht ontboden deskundige wordt uitgevoerd, overtreffen kunnen.
- Psychologische hulp. Het ongeluk kan een traumatische ervaring zijn die niet zonder hulp overwonnen kan worden. Een psycholoog kan helpen om deze problemen te verwerken.

8. DE INSTRUCTEUR VALT UIT

VOOR HET BEGIN VAN DE CURSUS

Wanneer de instructeur van de cursus vlak voor aanvang ziek wordt of een ongeval overkomt, kan de geplande cursus geen doorgang vinden, tenzij Bergsportreizen vervangende leiding kan regelen. De instructeur neemt per omgaande contact op met Bergsportreizen (tijdens kantooruren +31 348 40 95 21, na kantooruren +31 6 22 242 812). Indien dit niet mogelijk is stelt een door de groep aangewezen contactpersoon zich in verbinding met Bergsportreizen.

TIJDENS DE CURSUS

Indien de instructeur ziek wordt of een ongeluk heeft gehad dat van invloed is op zijn functioneren of het doorgaan van het reisschema moet Bergsporteizen altijd z.s.m. geïnformeerd worden. Dit kan tijdens kantooruren +31 348 40 95 21 en na kantooruren +31 6 22 242 812). Als er geen leiding meer beschikbaar is, dan is de cursus afgelopen. Het moment waarop de leiding "uitgeschakeld" wordt, kan verschillen. Hier wordt onderscheid gemaakt tussen een ongeval tijdens een dagtocht of ongeval of ziekte op de hut/locatie in de bewoonde wereld.

GEEN TOCHTLEIDING BESCHIKBAAR

Als er geen tochtleiding meer beschikbaar is, dan is het project afgelopen. Het is in alle gevallen verboden om de tocht onder verantwoordelijkheid van Bergsportreizen door deelnemers te laten afmaken.

Het moment waarop de tochtleiding "uitgeschakeld" wordt, kan verschillen. Hier wordt onderscheid gemaakt tussen een ongeval tijdens een tocht of ongeval of ziekte op de hut/locatie in de bewoonde wereld.

OP DE HUT

De instructeur of zijn assisterende instructeur stelt Bergsportreizen op de hoogte van de situatie. Indien voor afdaling naar het dal een gletsjer of andere gevaarlijke passages begaan moet worden, moet er altijd begeleiding zijn van een berggids of andere bevoegde persoon. Vraag altijd de huttenwaard of aanwezige gidsen om hulp!

TIJDENS DE TOCHT

Probeer begeleiding en hulp van anderen te krijgen (gidsen, huttenwaard, hulpdiensten). Blijf als groep functioneren en neem geen onnodige risico's. Daarbij is het soms beter niets te doen, dan iets verkeerd doen.
Neem altijd zo snel mogelijk contact op met de Alarmcentrale (+31 70 314 55 11) en Bergsportreizen (tijdens kantooruren +31 348 40 95 21, na kantooruren +31 6 22 242 812).

TWEEDE LEIDER OF STAGIAIR

Bij een tocht met meer dan één leider kunnen bij het uitvallen van de hoofdleiding de volgende situaties optreden:
1. De tweede leider is volledig bevoegd;
2. De tweede leider is niet volledig bevoegd;
3. De tweede persoon is stagiair.

De eerste twee situaties kunnen voorkomen bij de zwaardere tochten waar een tochtleiding van twee personen is vereist.
Indien één van de tochtleiders uitvalt, dient de andere tochtleider met het NKBV-bureau te overleggen of de tocht kan doorgaan. Een belangrijke overweging daarbij is of er nog dagtrajecten zijn die twee leiders vergen.

In situatie twee is een belangrijke aanvullende overweging of de resterende dagtrajecten van de tocht kunnen worden voltooid binnen de bevoegdheid van de assisterende tourenleider. Overleg met het NKBV-bureau voordat de tocht voortgezet wordt.

Het is een stagiair niet toegestaan als hoofdleiding op een NKBV-tocht te functioneren. Uitzondering: de stagiair ziet zich gedwongen de groep te leiden na een ongeval van de tochtleiding tijdens het uitvoeren van een dagtraject. Dit gebeurt – indien mogelijk – in overleg met de uitgevallen hoofdleider. De stagiair begeleidt vervolgens de deelnemers naar het dal/de bewoonde wereld.

ALARMCENTRALE	+31 70 314 55 11	ALS 1E BELLEN BIJ ONGEVAL!
BERGSPORTREIZEN	**+31 6 22 242 812**	**BERGSPORTREIZEN NOODTELEFOON**
Bergsportreizen Kantooruren ma t/m vr 8.30 -17.00 uur info@bergsportreizen.nl	+31 348 40 95 21 +31 234 84 80 70	info@bergsportreizen.nl
	+31 348 48 40 68	
	+31 348 48 40 67	
Afhandeling dodelijke bergsportongevallen	+31 348 220 911	Harald Swen; harald.swen@nkbv.nl

BIJLAGEN

I REISAPOTHEEK ÉÉN- OF MEERDAAGSE TOCHTEN IN DE BERGEN

II EERSTE HULPVERLENING BIJ BERGSPORT-ONGEVALLEN EN VERWONDINGEN

III WAT MELD JE BIJ 112 ALS EEN ONGEVAL IS GEBEURD (DUITSTALIG)

BIJLAGE I

REISAPOTHEEK ÉÉN- OF MEERDAAGSE TOCHTEN IN DE BERGEN

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Bergsporters moeten daarop voorbereid zijn met een basale kennis van EHBO en reanimatie en een goed gevulde EHBO-set in de rugzak. Maar wat moet er allemaal in zo'n set? De inhoud van de EHBO-set is vaak een persoonlijke keuze, afgestemd op de samenstelling en omvang van de groep, deskundigheid van de gebruiker, duur van de tocht, het land van bestemming en eerdere ervaringen.

Hieronder een suggestie van de medische commissie voor de inhoud van een EHBO-set bedoeld voor één- of meerdaagse tochten in de bergen (bijv. Alpen/Pyreneeën). De aantallen zijn afgestemd op korte tochten waarbij het 'dal' of de bewoonde wereld nooit ver weg is. Voor wie langer op pad gaat is het verstandig om meer mee te nemen. Daarnaast worden een aantal dingen vermeld die handig zijn, maar ook vervangen kunnen worden door andere middelen die je al bij je hebt. Ook worden er medicijnen aangeraden die handig zijn, maar niet voor iedereen noodzakelijk zijn. Tot slot: vergeet nooit voldoende medicijnen voor eigen gebruik mee te nemen.

Let er als tochtleiding op dat je deelnemers over voldoende medicatie voor eigen gebruik beschikken.

VERBANDMIDDELEN EN DIVERSEN - MUSTHAVES/BASISSET

- sporttape, 2,5 cm breed. Geschikt voor het afplakken tegen blaren, het fixeren van gaasjes en voor diverse reparaties, bijvoorbeeld aan rugzak of kleding;
- snelverbanden 2x 10x10 cm;
- betadinejodium, flesje 30cc. Om wonden en blaren te ontsmetten;
- reddingsdekentje;
- noodfluitje.

VERBANDMIDDELEN EN DIVERSEN - UITGEBREIDE SET

- ideaal zwachtel ca 8 cm. Om een drukverband van te maken bij bijvoorbeeld verstuikingen;
- steristrips 1 of 2 pakjes. Steriele en kant-en-klare zwaluwstaartjes voor het sluiten van kleine openstaande wondjes;
- pleister 5 cm breed, aan de rol;
- Compeed of Second Skin. Blarenpleisters zowel ter preventie als behandeling. Second skin is ook te gebruiken bij schaaf- en brandwonden;
- unitulle gaasjes of zalfgaas of duoderm/comfeel, 10x10 cm. Zalfgaas is geschikt voor schaaf- en brandwonden omdat het niet hecht aan de wond. Zo is het gemakkelijker te verwijderen zonder het nieuw ontstane weefsel weer los te trekken. Het dient te worden afgedekt met gewoon gaas;
- schaartje, klein met scherpe punten;
- handschoenen. Om jezelf te beschermen tegen via bloed overdraagbare ziektes;
- pincet, puntig voor het verwijderen van splinters.

VERBANDMIDDELEN EN DIVERSEN - EIGEN VOORKEUR

- steriele gaasjes, formaat 10 x 10 cm, 5 stuk. Te gebruiken voor het steriel afdekken van wondjes;
- elastische hydrofielzwachtel, 5 cm breed. Voor het verbinden van grotere wonden en het fixeren van steriele gaasjes > steriele gaasjes en elastische zwachtel vormen samen een snelverband;
- elastisch netverband. Voor de fixatie van verband om hoofd, armen of benen en is in verschillende maten verkrijgbaar > snelverband of improviseren;
- veiligheidsspelden > niet nodig als geen mitella;
- mitella > kan vervangen worden door een kledingstuk;
- SAM-splint. Dit is een compacte en opvouwbare spalk voor fixatie van breuken van vrijwel alle lichaamsdelen > kan vervangen worden door andere materialen.

GENEESMIDDELEN - MUSTHAVES/BASISSET

- Paracetamol 500 mg. Te gebruiken bij koorts en pijn.
- Ibuprofen, 400mg, of Diclofenac 50mg. Sterkere pijnstillers dan paracetamol. Te gebruiken bij zwaardere verwondingen, eventueel in combinatie met paracetamol.

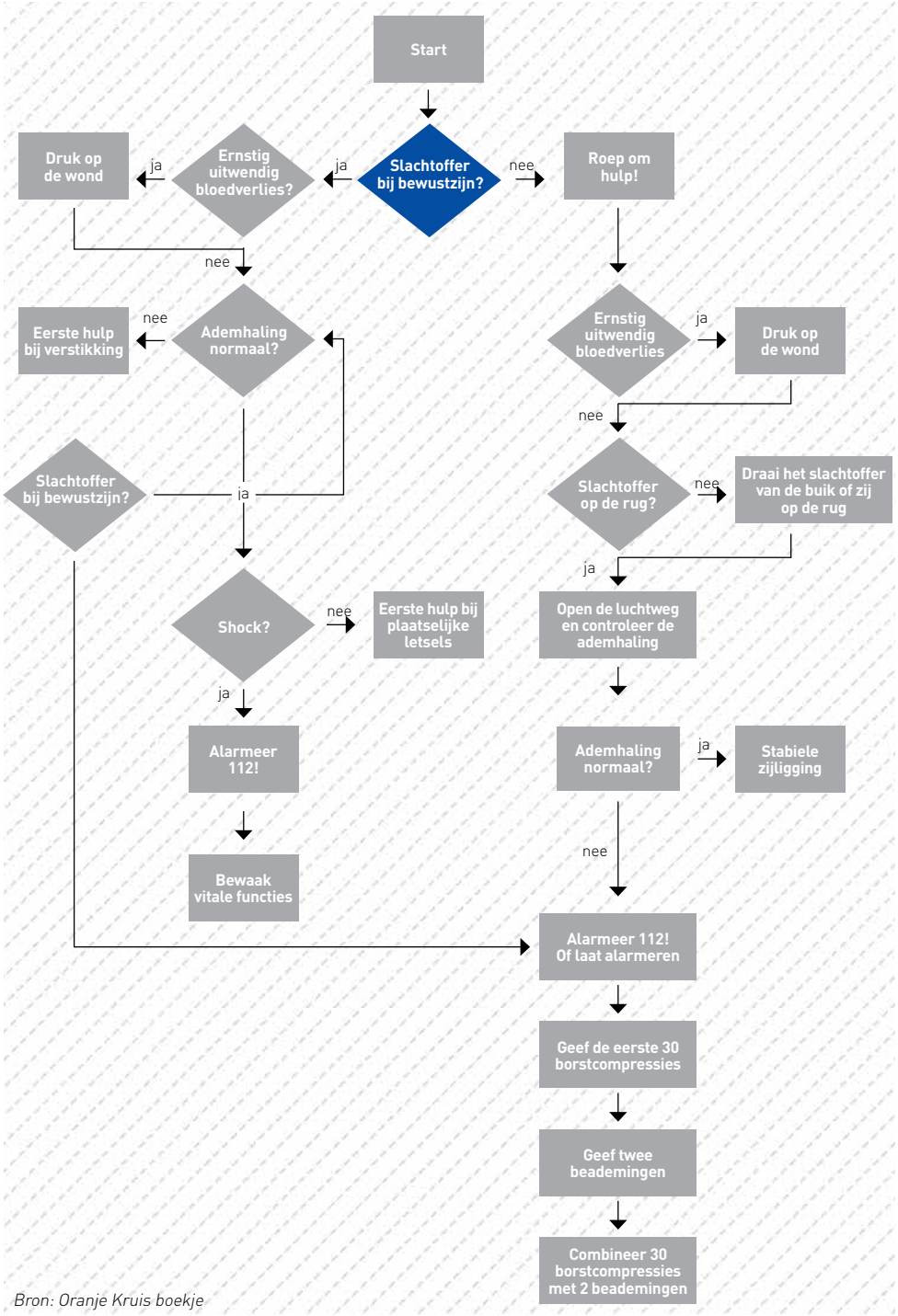
GENEESMIDDELEN - EIGEN VOORKEUR

- keelpastilles. Te gebruiken bij keelpijn of geïrriteerde keel;
- Imodium of Diacure. Tegen diarree;
- Dulcolax. Te gebruiken bij verstopping;
- Metoclopramide, Primperan, 10 mg. Te gebruiken bij aanhoudend braken en misselijkheid.

BIJLAGE II

EERSTE HULPVERLENING BIJ BERGSPORT-ONGEVALLEN EN VERWONDINGEN

AARD VAN HET ONGEVAL	KENMERKEN	DIRECTE MAATREGELEN	POSITIE VAN HET SLACHTOFFER	TRANSPORT
armbreuk	pijn, zwelling, kan arm niet gebruiken, abnormale stand of beweeglijkheid; uitwendige wond: open botbreuk	op aangeven van het slachtoffer zo pijnloos mogelijk fixeren. Bij open botbreuk de wond steriel afdekken	op aangeven van het slachtoffer een continue bewaking van gevoel en beweeglijkheid van de vingers	zo pijnloos mogelijk
beenbreuk	als bij armbreuk	als bij armbreuk; evt. fixeren aan gezond been of stokken	op aangeven van het slachtoffer een continue bewaking van gevoel en beweeglijkheid van de tenen	zo pijnloos mogelijk
gewrichts-kneuzingen	veel pijn, zwelling en blauwe verkleuring, kan lichaamsdeel niet meer gebruiken	koelen, rust en steun geven, drukverband, intapen	op aangeven van het slachtoffer	zo pijnloos mogelijk
oogverwonding door UV-straling	pijn, tranen, wazig beeld	beide ogen zo donker mogelijk bedekken	liggend of zittend	alleen in uiterste nood zelf laten lopen
sterke inwendige of uitwendige bloedingen; shock	apathisch gedrag, trekt wit weg, vochtige klamme huid, snelle nauwelijks voelbare pols	bloedende lichaamsdelen hoog houden, afdrukken, drukverband aanleggen	bovenlichaam en hoofd horizontaal, benen omhoog	helikopter; in zware shocktoestand geen transport mogelijk
bewusteloosheid	niet aanspreekbaar, slappe spieren, mogelijk kreunend, geen reactie op pijnprikkels	vrijhouden van de luchtwegen, bescherming tegen afkoeling	stabiele zijligging	helikopter, in stabiele zijligging
warmtestuwing, leidend tot hitteberoerte	rode, droge heet aanvoelende huid, snelle pols, draaierig, gevoel, evt. bewusteloosheid	kleding verwijderen, afkoelen met vochtige doeken, sneeuw, waaieren, in schaduw leggen	op de rug liggen met bovenlichaam omhoog bij verhit gezicht	bovenlichaam omhoog
zonnesteek	hoofdpijn, misselijk, onwel, braken, stijve nek	als bij hitteberoerte		als bij hitteberoerte
hoogteziekte	hoofdpijn, hangerig, eetlustvermindering, misselijkheid, slaap-stoornissen, hartkloppingen	Aspirine, afdalen		



Bron: Oranje Kruis boekje

BIJLAGE III

WAT MELD JE BIJ 112 ALS EEN ONGEVAL IS GEBEURD (DUITSTALIG)

Gebruik dit formulier als geheugensteuntje voor de melding of geef het ingevuld mee]

WER

Melder (Naam, Telefonnummer):
Gruppe erreichbar via (M/F, Name, Telefonnummer):

WASS IST PASSIERT

[Aard van het ongeval]

WANN

[Tijdstip van het ongeval]

WO UNFALLSTELLE

[Ongevalsplek, zonodig schets maken op achterzijde of (gemarkeerde) kaart meegeven]

WIE IST DER UNFALL PASSIERT

[Oorzaak van het ongeval]

WIE VIELE OPFER:

[Hoeveel slachtoffers + persoonsgegevens]
Zustand des Opfers + Einschätzung der Ernst des Zustandes
[Toestand slachtoffer en ernst daarvan]
Art der Erkrankung [aard van de aandoening]
Bewusstseinszustand/ Schock/ Unterkühlung/ Herzversagen/ Reanimierung
Verabreichte Medikamente [medikamenten na ongeluk gegeven]
Medische Besonderheiten des Opfers: Bekannte Erkrankung + dazugehörende Medikation [medische achtergrond en de daarbij behorende medicatie]

WETTERUMSTANDE AM UNFALLSPLATZ

Landemöglichkeiten für Heli
[Weersomstandigheden en heli-landings-mogelijkheden]

HANDLEIDING VOOR ALPIEN INSTRUCTEURS & TOURENLEIDERS

HELP

100% dochter van de NKBV

bergsportreizen