



INFO BROCHURE MONITORS

Inhoud

Inhoud	2
Voorwoord	3
Jeugdvakanties Knokke-Heist	4
Locaties speelpleinen + dagindeling	5
Inschrijving & betaling	6
Aanstellingen	7
Gewettigde afwezigheid – ziekte.....	8
Wedde monitor	9
Taakomschrijving pleinverantwoordelijke.....	10
Afspraken met monitoren	12
Wat na 18u15?.....	15
Het ABC van EHBO + voorraad EHBO	16
Ongevallen	36
Medicatie op het speelplein	36
Veilig zwemmen aan zee	37
Veilig zwemmen in het zwembad	38
Brandbestrijding.....	38
Uitstappen	40
Spelorganisatie	42
Pesten.....	45
De Speelpleinen Knokke-Heist : vragenlijst.....	47

Voorwoord

Sinds 1995 organiseert het Gemeentebestuur van Knokke-Heist tijdens elke schoolvakantie Jeugdvakanties. Het aanbod is een aanvulling op het beleid dat vroeger gevoerd werd op het gebied van speelpleinwerking. Kinderen hebben de keuze uit verschillende modules, die activiteiten bundelen voor halve, hele of meerdere dagen.

Speelpleinwerking is niet zomaar een soort opvang van kinderen tijdens de vakantie. Maar is geïntegreerd in een totaal beleid waar het kind spelend leert en kan genieten van een gezonde vrijetijdsbesteding. Het Gemeentebestuur van Knokke-Heist, het Cultuurcentrum, de Gemeentelijke Openbare Bibliotheek, MAAK en het Sportcentrum dragen de jeugd hoog in hun vaandel.

Op het speelplein ontmoeten kinderen van diverse leeftijden en milieus elkaar om samen te spelen en diverse activiteiten te beoefenen. Verdraagzaamheid, respect, kameraadschap & fairplay worden erg gestimuleerd. Het kind staat steeds centraal en we moeten ze de kans geven te genieten van het 'kindzijn'. In welke omstandigheden dan ook vragen we je steeds te oordelen en te beslissen wat het beste is voor het kind.

Het is evident dat dit enkel optimaal kan gebeuren als men een beroep kan doen op een toegewijd en degelijk gevormd team van monitoren. Elke monitor dient immers zijn verantwoordelijkheid te dragen voor het wel en wee van de onder zijn hoede staande kinderen.

Indien je dit wenst, kan je allerlei documentatie, informatie en goede raad krijgen op de dienst Jeugdcultuur in Jeugdcentrum De Marge.

Annie VANDENBUSSCHE
Schepen van Jeugd

Jeugdvakanties Knokke-Heist

Jeugdvakanties Knokke-Heist organiseert elke schoolvakantie een gevarieerd aanbod aan activiteiten. Of je nu kiest voor Vakantieplus of De Speelpleinen, de kinderen beleven zeker en vast een onvergetelijk vakantie!

Vakantieplus en De Speelpleinen kunnen perfect gecombineerd worden. Alles is mogelijk, beide organisaties zijn zo op elkaar afgestemd dat de vakantie van de kinderen perfect kan afgestemd worden op maat.

De Speelpleinen zijn elke vakantiedag open van 07.45u tot 18.15u.

Op elk speelplein wordt de leiding genomen door de pleinverantwoordelijke.

De pleinverantwoordelijken en monitors worden over de pleinen verdeeld naargelang het aantal kinderen.

Om een doeltreffende werking te garanderen worden er regelmatig evaluatie- en organisatie vergaderingen gehouden voor de pleinverantwoordelijken en de monitoren. Van elke monitor wordt een schriftelijke voorbereiding van zijn activiteiten verwacht.

Voor verschillende activiteiten wordt er nauw samengewerkt met de sportdiensten en de bibliotheek.

Hoewel de speelpleinwerking afzonderlijk bestaat, is ze op sommige locaties nauw verbonden met Vakantieplus. Niet alleen wordt er opvang voorzien maar er wordt ook daadwerkelijk met de organisatie samengewerkt op het gebied van inschrijvingen, locatie,

Locaties speelpleinen

HEIST

De Korenbloem	Breed Veertien 25	050 512 775 0474 88 34 04
---------------	-------------------	------------------------------

WESTKAPELLE

De Speelpelle (enkel open i/d zomer)	Dorpsstraat 60 – 62	050 604 767 0474 88 34 09
---	---------------------	------------------------------

KNOKKE

't Plein	Smedenstraat 125	050 606 735 0474 88 34 00
----------	------------------	------------------------------

De Blekker (enkel kleuters)	Van Steenestraat 11	050 630 861 0474 88 33 95
--------------------------------	---------------------	------------------------------

Op elk speelplein hangt er een wandkrant uit, hierop kunnen ouders zien welke activiteiten er gepland zijn komende week.

Dagindeling

7u45	de speelpleinen gaan open
8u15	kinderen die Vakantieplus volgen worden opgehaald door de chauffeurs
9u	start van de activiteit
12u	eind van de activiteit + middagpauze
12u – 12u30	kinderen die Vakantieplus volgen worden teruggebracht door de chauffeurs
13u	kinderen die Vakantieplus volgen worden opgehaald door de chauffeurs
13u30	start van de activiteit
16u30	eind van de activiteit
17u	kinderen die na opvang volgen komen toe
18u15	sluiting van de pleinen

Inschrijving & betaling

Voor de speelpleinwerking moeten de kinderen niet vooraf ingeschreven worden. Ze hebben enkel een Kom!Pas kaart nodig. Deze kaart kan aangekocht worden in Jeugdcentrum De Marge of in het Cultuurcentrum aan €2.

Telkens als de kinderen aanwezig zijn op het speelplein worden de kaarten ingescand door de pleinverantwoordelijke. Na de vakantie wordt aan de hand daarvan de factuur opgesteld.

De facturen worden op vaste tijdstippen naar de ouders verstuurd :

Factuur 1: na de paasvakantie (voor krokusvakantie en paasvakantie).

Factuur 2: na 31 juli (voor de maand juli)

Factuur 3: na 31 augustus (voor de maand augustus)

Factuur 4: na kerstvakantie (voor herfstvakantie en kerstvakantie)

Per halve dag wordt er 1 euro gevraagd.

Voor uitstappen van het Speelplein moet er op voorhand ingeschreven worden in De Marge, in het Cultuurcentrum en op het Speelplein zelf op de vastgelegde momenten.

Aanstellingen

Statuut Monitoren

EEN ARBEIDSOVEREENKOMST EN DEGELIJK LOON

- Een vergoeding per uurloon
- Voor alle scholieren en studenten, is er een studentenovereenkomst:
=> 475 uren met een studentenovereenkomst met verminderde sociale bijdragen (2,71%)
=> wanneer het quotum van 475 uren is opgebruikt: studentenovereenkomst met volledige RSZ-bijdrage (13,07%)
=> 25 dagen met een monitorenovereenkomst (geen RSZ, wel bedrijfsvoorheffing)

De studentenovereenkomst (2,71%) wordt gebruikt tijdens de zomervakantie, terwijl de monitorenovereenkomst voornamelijk gebruikt wordt gedurende de korte vakanties = voordeligst voor de student!

PRINCIPES WERVING EN TEWERKSTELLING

- Publicatie in twee regionale weekbladen en gebruik van alle interne communicatiemiddelen.
- Solliciteren via vacature.knokke-heist.be
- Uitnodiging kandidaten voor selectieproef (10 kalenderdagen voordien)

WERVINGSRESERVE EN TEWERKSTELLING

- De selectie vindt eenmaal per jaar plaats. Wie geslaagd is, kan aangesteld worden, maar wel steeds rekening houdend met de beschikbare plaatsen in de opgegeven periodes.
- Wie na tewerkstelling een gunstige beoordeling ontvangt, wordt opgenomen in het werfbestand van monitoren.
- Alle werfreserves worden vóór elke vakantieperiode schriftelijk gepolst naar hun interesse en naar hun sociaal - rechterlijke positie (student, schoolverlater, bediende,...).

Dit gebeurt 3x per jaar:

- in januari: beschikbaarheid opgeven voor de zomervakantie.
- in september: beschikbaarheid opgeven voor de herfst- en/of kerstvakantie.

(hier worden ook de personen aangeschreven die slaagden voor de selectieproeven maar niet konden worden aangesteld tijdens de zomervakantie).

- in december: beschikbaarheid opgeven voor krokus- en/of paasvakantie. Op basis daarvan wordt een voorstel voorgelegd aan het College.

WELKE ZIJN DE GRENZEN AAN DE WERFRESERVE? IN PRINCIPE ONBEPERKT, MAAR...

- Wie zich gedurende twee opeenvolgende jaren voor geen enkele periode beschikbaar stelt wordt geschrapt uit het werfbestand.
- Wie een ongunstige beoordeling ontvangt zal door het College van Burgemeester en schepenen geschrapt worden uit het werfbestand.

In beide gevallen is het mogelijk opnieuw deel te nemen aan de selectiegesprekken, tenzij, bij een ongunstige beoordeling, het College hier anders over beslist.

OVEREENKOMSTEN

Voor elke aanstelling wordt een overeenkomst in tweevoud opgemaakt. Dit afhankelijk van het sociale statuut (student, bediende,...).

AANSTELLEN EN SELECTIE PLEINVERANTWOORDELIJKEN

Voorstel bij opgave van hun beschikbaarheid na te gaan wie interesse heeft:

Om als pleinverantwoordelijke te fungeren moet men 2 jaar anciënniteit als monitor in ons bestuur hebben, 18 jaar zijn op datum van indiensttreding en het diploma van Hoger Secundair Onderwijs hebben. Het brevet van hoofdanimator heeft voorrang.

VOORRANGSREGELING

Werfreserves hebben ALTIJD voorrang op nieuwe kandidaten.

Bij aanstelling van werfreserves wordt rekening gehouden met de duur van de aanstelling en het aantal jaar ervaring in de functie.

Na aanstelling van de werfreserves worden de nog openstaande plaatsen ingevuld door kandidaten die deelnamen en slaagden voor de selectiegesprekken, dit conform de puntenrangschikking.

OPMERKINGEN

Alle contacten met andere diensten gebeuren via de hoofdverantwoordelijke.

De pleinverantwoordelijke mag geen documenten tekenen die het bestuur binden.

Ouders die gratis meehelpen op het plein zijn alleen verzekerd voor lichamelijke ongevallen (cfr. gebruikers) en vallen wat betreft burgerlijke verantwoordelijkheid op hun eigen familiale verzekering terug.

Gewettigde afwezigheden - ziekte

Afwezigheden wegens ziekte of wegens onvoorziene omstandigheden worden doorgegeven aan de pleinverantwoordelijke (liefst vóór 08.30 uur verwittigen) of aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke zodat de nodige regelingen getroffen kunnen worden.

Het medisch attest dient zo snel mogelijk aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke bezorgd te worden (**binnen de 48 uur**).

Wedde monitor

De wedde van de monitoren worden integraal uitbetaald rond de 15de kalenderdag van de maand volgend op de maand waarin de prestaties effectief werden geleverd.

Wie op volgende feestdagen (11 juli – 21 juli – 15 augustus) moet werken krijgen deze dag dubbel betaald en heeft recht op een dag compensatieverlof, verplicht op te nemen binnen de duur van de aanstelling en in overleg met de hoofdspeelpleinverantwoordelijke. Als je niet werkt op deze dagen krijg je één dag betaald verlof.

Opgelet: om ten laste van de ouders te blijven, mag men **maximaal 240 uren per kwartaal** (juli, augustus, september) presteren op het speelplein als je de **lessen niet meer herneemt**.

Als je in september/oktober de lessen terug **herneemt** mag je **zonder uur- en inkomensbeperking** werken.

Tijdens het academiejaar (eerste, tweede en vierde kwartaal) geldt de 240-uren-regel per kwartaal.

Voor meer informatie in verband met aanwervingen kan je steeds terecht op de personeelsdienst in stadhuis Knokke of via 050 630 200.

Taakomschrijving pleinverantwoordelijke

Algemene afspraken

Als pleinverantwoordelijke ben je de persoon die instaat voor het algemeen goed reilen en zeilen van jouw toegewezen plein.

Over volgende punten dien je de ganse dag de goede orde te bewaren :

- Controle over het feit dat er niet gerookt alcohol gedronken wordt, geen gebruik is van een GSM/tablet, niet afgesproken wordt met mensen van buitenaf. Indien er moni's zijn die deze afspraken niet naleven, dient dit aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke gemeld te worden.
- Je hebt oog voor de netheid, preventie en gezondheid op het plein
- Je zorgt ervoor dat de speeltoestellen **dagelijks** gecontroleerd worden en bevindingen worden genoteerd in het logboek speeltoestellen. Problemen dienen gemeld te worden aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke. Onveilige speeltoestellen = onveilig speelplein!
- Je behoudt een nauwgezette controle over de werking van de monitoren (grote variatie aangeboden activiteiten, wandkrant, ...)
- Je zorgt ervoor dat het aantal monitoren correct verdeeld wordt over het aantal kinderen.
- Je bent verantwoordelijk voor het materiaal, de aanvulling + controle van de EHBO-zakken en de gebouwen
- Je bent de beheerder van de statistieken.
- Je waakt erover dat de administratie nauwgezet opgevolgd wordt. De fiche medicatie, het toestemmingsformulier alleen naar huis, Kom!pas-kaart vergeten en de aangifte verzekeringen dient ook steeds ondertekend te worden door de ouders.
- Je houdt in het oog dat de uurroosters goed opgevolgd worden.
- Je zorgt ervoor dat je de correcte prestatie-uren doorgeeft aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke.
- De poort tijdens de activiteiten geregeld controleren dat deze gesloten is.
- verantwoordelijk voor de wekelijkse pleinactiviteiten in samenwerking met de monitoren

Wekelijkse afspraken

- Je zorgt voor een wekelijkse evaluatie met monitoren en stagiairs (functioneringsgesprekken)
- Je maakt dat de zandbak volledig ontsmet is.

- Je zorgt voor een eerlijke taakverdeling onder de monitoren.
- Je leidt de pleinvergadering en maakt hier ook een gedetailleerd verslag van. Dit verslag dient ook toegelicht te worden aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke.
- Je dient de werkregeling voor de volgende week ten laatste de donderdag voor de start van de week voor te leggen aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke.

Start van de week

- Controleer het raamplan dat je krijgt van de monitoren. Zorg ervoor dat het aanbod gevarieerd is en niet elke week repetitief.
- Volg op dat de materiaallijst op tijd (voor 12u) per mail kan bezorgd worden aan de dispatcher (in kopie aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke)
- Zorg ervoor dat je weet wie er deze week nieuwe moni/stagiair is op je plein en geef deze een welkomsgevoel

Start van de dag (7u45 – 9 u)

- Zorg dat je steeds tijdig aanwezig bent (10 minuten) aanwezig zijn voor de aanvang van het afgesproken uurrooster. Indien je toch te laat of ziek bent, verwittig je tijdig de hoofdspeelpleinverantwoordelijke (deze is steeds aanwezig om 7u45).
- Je bent voor veel ouders het eerste aanspreekpunt, zorg er dus voor dat je zichtbaar, toegankelijk en mobiel bent op het speelplein. Een pleinverantwoordelijke is niet een persoon die gans de dag achter zijn bureau gekluisterd zit.
- Je waakt erover dat alle moni's actief en nuttig bezig zijn.
- Je bent de persoon die verantwoordelijk is voor de inschrijvingen van de uitstappen van het speelplein.

Activiteiten voormiddag + namiddag (9u – 12u en 13u30 – 16u30)

- Je zorgt ervoor dat alle kinderen ingebadget zijn. Controleer het aantal kinderen en het aantal badges. Indien je een verschil tussen het aantal kinderen en het aantal badges opmerkt, ga je actief op zoek naar een oplossing! Tellen, tellen en nog eens tellen is hier meestal de oplossing voor het probleem.
- Je waakt erover dat de activiteiten goed verlopen en zoekt actief mee naar oplossingen (indien er zich problemen stellen).
- Indien er een conflict optreedt, ben je de eerste bemiddelende persoon. Indien het conflict onoplosbaar is, dient dit gemeld te worden aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke.

Avondtoezicht (16u30 – 18u15)

- Zorg dat je zichtbaar/aanwezig bent. Heb ogen en oren voor wat er rond je gebeurt en luister aandachtig naar ouders.

Afspraken met monitoren

Het belang van goeie afspraken is dat ze ervoor zorgen dat een organisatie goed kan werken. Wij vragen jullie dan ook om zich zeker aan onderstaande afspraken te houden om de optimale werking van het speelplein te kunnen garanderen.

Algemene afspraken

- Het moment dat je het speelplein betreedt zijn volgende zaken **verboden** :
 - Roken
 - Alcoholische dranken
 - Recreatief gebruik van GSM of tablet
 - Bezoek te ontvangen
- Je hebt een voorbeeldfunctie (je bent geen leerkracht maar kinderen kijken wel naar jullie op!), je let dus op je taalgebruik! Het is dus van belang dat je niet grof en onbeleefd bent naar de kinderen/andere moni's toe.
- Benader de kinderen steeds positief! Het is van belang dat kinderen zich goed voelen op het speelplein, welbevinden gaat voor prestatie!
- Het is van belang dat het speelplein netjes en hygiënisch blijft, afval hoort in de vuilbak. Spreek de kinderen aan als je ziet dat ze vuilnis op de grond gooien.
- Je zorgt voor een goede vakantiesfeer op jullie speelplein! (o.a. inkleding plein)
- Er worden geen uren onderling gewisseld. De hoofdspeelpleinverantwoordelijke moet te allen tijde kunnen weten wie er wanneer op het speelplein aanwezig is. Door het wisselen van uren onderling ontstaat er onnodige onduidelijkheid die we zeker moeten vermijden.
Indien er om een **uitzonderlijke** reden toch zou gewisseld moeten worden dan dient dit met de hoofdspeelpleinverantwoordelijke besproken te worden.
- Je plant voldoende plaspauzes in met de kleuters. De meeste ongelukjes zullen hiermee zeker voorkomen worden.
- Zie erop toe dat er niets wordt beschadigd aan de gebouwen, meubelen, beplanting,

Start van de week

- In het begin van de week (op maandag) bezorg je je raamplan (overzicht van je geleide spelen van die week) aan de pleinverantwoordelijke. Zorg ervoor dat het duidelijk is wat het spel inhoudt (ook naar de ouders toe).
- Je bezorgt de pleinverantwoordelijke een materiaallijst voor de maandagnamiddag!

Start van de dag (7 u 45 – 9 u)

- Zorg dat je steeds tijdig aanwezig bent (10 minuten) aanwezig zijn voor de aanvang van het afgesproken uurrooster. Indien je toch te laat of ziek bent, verwittig je tijdig de pleinverantwoordelijke (deze is steeds aanwezig om 7u45).
- Van zodra de poort opengaat (7u45 ten laatste) zorg je als moni voor een goed onthaal van kinderen en ouders. Je zorgt eveneens voor een welkoms- en

vakantiegevoel bij de kinderen en ouders (troosten van kind bij moeilijk afscheid, praatje maken met de ouders).

- Als je aan de bureau zit, controleer je of het kind de Kom!Pas-kaart mee heeft (indien het kind de kaart niet mee heeft, probeer dan de ouders hier ook op aan te spreken).
- Je houdt actief toezicht, speelt mee met de kinderen en bewaart het overzicht.
- Om 8u30 tel je de aanwezige kinderen en vul je de aanwezigheden aan (verschil tussen Vakantieplus en Speelpleinwerking).

Activiteiten voormiddag + namiddag (9u – 12u en 13u30 – 16u30)

- Zorg dat je materiaal voor aanvang van de activiteiten klaar staat om de activiteit goed te laten verlopen.
- Verzamel alle kinderen voor de activiteit. Roep alle namen van de kinderen af (je doet dit best op een leuke manier zodat je zeker de aandacht van alle kinderen hebt). Zorg ervoor dat je hier zeker nogmaals checkt wie zijn Kom!Pas-kaart meeheeft en wie niet (zorg dat dit dan ook in orde komt voor wie dit niet meeheeft!). Geef de namen van de aanwezige kinderen door aan de pleinverantwoordelijke en het aantal kinderen van je groep. Kinderen mogen het plein nooit verlaten zonder schriftelijke toestemming van de ouders.
- Zorg voor een ruim aanbod aan gevarieerde groepsactiviteiten voor de kinderen. Stem af met de andere moni's zo voorkom je dat er bepaalde activiteiten verschillende keren terugkeren in dezelfde week.
- Kinderen die zich tijdens de activiteit niet gepast gedragen, dienen op de juiste manier duidelijk gemaakt worden dat het gedrag dat ze stellen niet kan. Spreek de kinderen hier vriendelijk, doch kordaat over aan. Grof taalgebruik door de monitor en/of agressie door de moni zijn echter altijd uit den boze!
- Voorzie om 10u en 15u een break. Deze break mag maximum 20 minuten duren. Kinderen hebben tijd om hun koekje op te eten en drankje op te drinken.
- Bij een uitstap met een groep kinderen zorg je dat volgende zaken zeker in orde zijn :
 - Alle monitors en kinderen dragen een fluohesje
 - Lijst met namen van alle kinderen en monitoren die mee zijn
 - EHBO-koffer
 - Telefoonnummer van de pleinverantwoordelijke
 - Tien- of vieruurtjes
 - Sjaaltjes
 - Één GSM (zorg dat deze GSM op luid staat!)
 - Zonnecrème
 - Gepaste kledij (voldoende kledij aan + regenjas bij regenweer)
 - Water
- Zorg ervoor dat de poort op tijd open is (12u/16u30) voor de ouders die voor de middag/'s avonds hun kinderen komen ophalen en verzamel alle kinderen die over de middag naar huis gaan.

Middagtoezicht (12u – 13u30)

- De kinderen die blijven eten worden verzameld en gaan naar de eetzaal om boterhammen te eten. Hier worden de kinderen terug geteld en genoteerd op de aanwezigheidslijst.
- Controleer of alle kinderen hun boterhammen meehebben (kijk in hun boekentas/frigo indien ze deze nog niet bij zich hebben).
- Als de kinderen geen eten meehebben, bel je naar de ouders. Indien de ouders niet kunnen komen met hun eten, bel je naar de dispatcher (of hoofdspeelpleinverantwoordelijke indien deze onbereikbaar is).
- Zorg ervoor dat ze voldoende eten en voldoende drinken. Controleer de boterhamdozen en check onder de tafels.
- Van zodra er een tiental kinderen gedaan hebben met eten mogen deze van tafel onder begeleiding van een moni en deze moni houdt actief toezicht.
- Om 12u30 gaat de poort terug op slot en worden alle kinderen (verschil tussen Vakantieplus en Speelpleinwerking) opnieuw geteld. Tussen 12u en 12u30 blijft er wel steeds iemand bij de poort en de kinderen. De poort gaat terug open om 13u. Eveneens tussen 13u en 13u30 is er steeds iemand bij de poort aanwezig.
- Als de kinderen gedaan hebben met eten wordt de vloer geveegd en netjes opgeruimd.

Avondtoezicht (16u30 – 18u15)

- De lokalen worden opgeruimd en de verloren voorwerpen (brooddozen, jassen, ...) worden verzameld en op de afgesproken plaats gelegd (aan de hand van een beurtrol).
- De wc's dienen doorgespoeld te worden en het overvullig papier en vuil moeten uit de toiletten worden verwijderd (aan de hand van een beurtrol).
- De overige moni's houden actief toezicht. Begroet ouders die hun kinderen komen ophalen, wees beleefd en correct. Luister naar ouders die met een klacht komen en geef dit door aan de hoofdspeelpleinverantwoordelijke. In uitzonderlijke gevallen (blijvende discussie en als de spanning oploopt) dient de hoofdspeelpleinverantwoordelijke erbij gehaald te worden.
- Om 18u speelgoed beginnen opruimen en verzamelen.
- Om 18u15, bij sluiting :
 - Alle ramen en deuren op slot
 - Speelgoed binnenzetten
 - Fietsen onder afdak plaatsen
 - Radio/cd-speler uitzetten
 - Computer uitzetten
 - Verwarming verminderen
 - Vuilniszakken op de juiste dagen buiten zetten
 - Lichten doven
 - Controleren of er nergens nog kinderen aanwezig zijn
 - **De Jeugddienst (050 630 800) verwittigen zodra alle kinderen naar huis zijn!**

Wat na 18u15?

Het is 18u15 en Staf is als enige nog op het speelplein. Wat nu?

- Om 17u55 belt De Jeugddienst naar het speelplein met de vraag 'Hoeveel kinderen zijn er nog aanwezig?'
- Om 18u belt de moni de ouders van de nog aanwezige kinderen op om te checken of deze op weg zijn. De moni belt de ouders tweemaal op. (Indien de ouders niet bereikbaar zijn bij de tweede keer op alle nummers: spreek je een voicemail in en stuur je een sms).
- Indien het 18u10 is en je hebt de ouders kunnen bereiken en deze zullen binnen het kwartier hun kind hebben opgehaald op het speelplein, blijft de moni op het speelplein tot het kind is opgehaald. De moni vraagt ook bij het afhalen naar de reden van het late ophalen. Indien deze reden niet gegrond is, wordt de Jeugddienst eveneens ingeschakeld om de ouder erop te wijzen dat dit niet kan.
- Indien de kindjes vroegtijdig naar huis zijn, belt de moni altijd naar de Jeugddienst om te melden dat hij/zij naar huis is en alle kindjes werden opgehaald.
- Om 18u15 belt bureau naar de pleinen voor de stand van zaken.
- Indien het 18u15 is en je hebt de ouders kunnen bereiken en deze zullen langer dan 15 min (dus na 18u30) op het speelplein aanwezig zijn, blijft de persoon van de Jeugddienst telefonisch bereikbaar.
- Indien het 18u15 is en je hebt de ouders niet kunnen bereiken, verzamelt de persoon van de Jeugddienst bijkomende gegevens en probeert deze verschillende pistes uit om zo toch in contact te komen met de ouders. Indien deze om 18u30 nog geen contact heeft gehad met de ouders, gaat deze eveneens naar het speelplein. Bureau brengt hoofdspeelpleinverantwoordelijke op de hoogte en deze gaat zo snel mogelijk naar het speelplein.

Het ABC van EHBO

Maatregelen bij elke ongevals- of ziektesituatie op het speelplein

- Ga na wat er gebeurd is en wat de gevaren zijn. Zorg steeds voor je eigen veiligheid en voor de veiligheid van het slachtoffer en de omstanders.
- Blijf rustig en beheerst. Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Controleer de vitale functies (bewustzijn, ademhaling en circulatie).
- Stel vast welke letsels het slachtoffer van het ongeval heeft opgelopen (aard en ernst van de letsels), ga bij ziekte na waar het slachtoffer last van heeft (klachten die worden geuit). Verstrek bij minder ernstige situaties gepaste eerste hulp volgens de raadgevingen en richtlijnen hierna. Stel het slachtoffer gerust en blijf waken over zijn vitale functies.
- Vraag bij ernstige of levensbedreigende situaties (zoals stoornissen van of uitvallen van de vitale functies) de hulp van een of meer omstanders en laat onmiddellijk gespecialiseerde hulp verwittigen. Aarzel niet de eerstehulptechnieken die in deze situaties nodig zijn alleen of met de hulp van een omstander toe te passen, op voorwaarde dat jij of jullie ze beheersen.

Stappenplan bij reanimatie

- 1) Benader veilig
 - Let op gevaren (bv. Verkeer, elektriciteit, gas, risicovolle activiteiten, ...) en zorg dat de situatie veilig is voor jezelf, het slachtoffer en de omstanders.



- 2) Controleer het bewustzijn
 - Schud voorzichtig aan de schouders van het slachtoffer.
 - Vraag aan het slachtoffer (op luide toon): "Is alles in orde?".

Als het slachtoffer reageert:

- Laat het slachtoffer liggen in de houding waarin het zich bevindt.
- Ga na wat er gebeurd is of wat er aan de hand is. Blijf het bewustzijn controleren.



Als het slachtoffer niet reageert:

- Roep om hulp.

- 3) Roep om hulp
Is er iemand in de buurt:

- Vraag hem of haar te wachten; misschien heb je hulp nodig.

Ben je alleen:

- Blijf bij het slachtoffer en roep luid om de aandacht te trekken



- 4) Open de luchtweg
Bij een bewusteloos slachtoffer zakt de tong in de keelholte en blokkeert ze de luchtweg. Je maakt of houdt de luchtweg vrij door het hoofd achterover te kantelen en de kin op te tillen (zo wordt de tong uit de keel getild).
 - Draai het slachtoffer op de rug.
 - Druk met één hand op het voorhoofd zodat het hoofd achterover kantelt en til gelijktijdig de kin op met vingers van je andere hand onder de punt van de kin.



- 5) Controleer de ademhaling
Terwijl je de luchtweg openhoudt, controleer je of het slachtoffer normaal ademt:
 - Kijk naar bewegingen van de borstkas.
 - Luister naar ademgeluiden aan de mond.



- Voel met je wang of er een luchtstroom is. Kijk, luister en voel gedurende niet meer dan 0 seconden voor je besluit of het slachtoffer al dan niet een normale ademhaling heeft.

In de eerste minuten na een hartstilstand is het mogelijk dat een slachtoffer nauwelijks ademt of zeldzame luidruchtige ademhalingsbewegingen maakt. Dit is geen normale ademhaling.

6) Bel 112

Als het slachtoffer niet reageert maar wel normaal ademt:

- Leg het slachtoffer in stabiele zijligging.
- Bel 112 of laat 112 bellen.
- Blijf de ademhaling controleren.



Bij een bewusteloos slachtoffer dat normaal ademt, verzekert de stabiele zijligging een vrije luchtweg. In stabiele zijligging kan de tong van het slachtoffer de luchtweg niet afsluiten en kunnen lichaamsvloeistoffen uit de mond lopen.



Als het slachtoffer niet reageert en niet normaal ademt:

Is er iemand bij je:

- Laat hem of haar 112 bellen.
- Vraag hem of haar om onmiddellijk – indien die beschikbaar is – een AED (automatische externe defibrillator) te brengen.
- Start meteen de reanimatie.

Ben je alleen:

- Bel 112 (indien nodig laat je het slachtoffer alleen).
- Haal zo snel mogelijk – indien die beschikbaar is – een AED.

Is er een AED beschikbaar:

- Zet de AED aan en volg de gesproken instructies.
-

Is er geen AED beschikbaar:

- Start de reanimatie.

Wat is een AED?

In de meeste gevallen van hartstilstand stopt het hart met doeltreffend pompen door een elektrische storing die 'kamerfibrillatie' genoemd wordt. Deze hartritmestoornis doen stoppen en de normale hartfunctie herstellen, kan met een apparaat dat een gecontroleerde elektrische schok toedient aan het hart (defibrillatie). We gebruiken hiervoor een automatische externe defibrillator (AED).

Er zijn verschillende typen AED's, maar ze hebben alle hetzelfde bedieningsprincipe. De elektrische signalen van het hart worden opgevangen door de AED via 2 zelfklevende elektroden. Als een elektrische schok noodzakelijk is, wordt deze aan het slachtoffer gegeven via dezelfde elektroden. Zonder defibrillatie daalt de overlevingskans na een hartstilstand door kamerfibrillatie met 10 % per minuut.



De wet van 12 juni 2006 (verschenen in het Belgisch Staatsblad op 21 september 2006) laat toe dat eenieder in het kader van een reanimatie een automatische externe defibrillator mag gebruiken. Het koninklijk besluit van 21 april 2007 (verschenen in het Belgisch Staatsblad op 18 mei 2007)

bepaalt de veiligheids- en andere voorwaarden inzake de automatische externe defibrillator. Voor meer informatie kan je terecht bij je eerste hulptrainer.

7) Start de hartmassage: 30 maal

Voor de hartmassage moet het slachtoffer op een harde ondergrond en plat op de rug liggen. Tijdens de hartmassage

wordt het borstbeen ritmisch naar beneden gedrukt waardoor het bloed uit het hart wordt gepompt en rondgestuurd in het lichaam.

- Kniel naast het slachtoffer ter hoogte van de borstkas.
- Plaats de hiel van één hand in het midden van de borstkas.
- Plaats de hiel van je andere hand boven op de eerste. Je vingers mogen de borstkas niet raken.
- Strek je armen en breng je schouders tot boven de borstkas van het slachtoffer.
- Druk het borstbeen 4 à 5 cm in. Laat het borstbeen volledig naar boven komen en verlies het contact niet. De aanbevolen frequentie voor hartmassage is 100 maal drukken per minuut (iets minder dan maal per seconde). Het borstbeen indrukken neemt evenveel tijd in beslag als het naar boven laten komen.
- Geef 30 hartmassages.



8) Start de beademing: 2 maal

Reanimatie is hartmassage in combinatie met beademing.



- Open de luchtweg (kantel het hoofd achterover en til de kin op) en knijp de neus dicht met de duim en wijsvinger van de hand waarmee je het hoofd kantelt. De mond zal spontaan wat openvallen.
- Adem normaal in, buig voorover, plaats je lippen rond de mond van het slachtoffer en sluit de mond goed af.
- Adem gelijkmatig uit gedurende 1 seconde, terwijl je kijkt naar de borstkas van het slachtoffer. De borstkas moet uitzetten tijdens de beademing.
- Houd het hoofd gekanteld en de kin opgetild en neem je mond weg van het slachtoffer. Laat de lucht ontsnappen terwijl de borstkas zakt.
- Haal opnieuw normaal adem en herhaal de beademing. Je geeft slechts 2 beademingen.

Elke beademing moet voldoende zijn om de borstkas van het slachtoffer te doen uitzetten zoals bij een normale ademhaling.

Als bij de eerste beademing de borstkas niet uitzet zoals bij een normale ademhaling, handel dan als volgt:

- Controleer de mond van het slachtoffer en verwijder elke zichtbare obstructie.
- Controleer of het hoofd voldoende gekanteld en de kin voldoende opgetild is. Begin een nieuwe beademing

9) Ga door met reanimeren: 30 hartmassages en 2 beademingen



Ga door met afwisselend 30 hartmassages en 2 beademingen tot :

- deskundige hulp het van je overneemt
- je uitgeput bent. Als een tweede hulpverlener aanwezig is, wissel dan elke 2 minuten om vermoeidheid te voorkomen. Onderbreek bij het wisselen de hartmassage zo kort mogelijk.
- Het slachtoffer (goed) bij bewustzijn komt: het slachtoffer beweegt, opent de ogen en begint normaal te ademen. Blijf het slachtoffer controleren.

De richtlijnen van 2010 onderstrepen het belang van hartmassages van hoge kwaliteit :

- Zorg voor de aanbevolen minimale diepte en frequentie
- Laat het borstbeen volledig naar boven komen zonder het contact te verliezen.
- Beperk het tijdverlies tussen hartmassages en beademing.

Als je niet in staat bent of niet bereid bent om mond-op-mondbeademing uit te voeren, geef dan enkel hartmassages. Druk zonder pauzeren, 100 keer per minuut (niet meer dan 120 maal).

Basisreanimatie van een kind en een baby

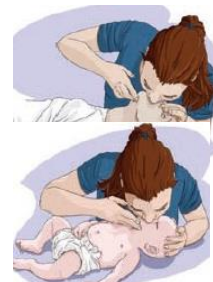
Hartmassage



- Voer de hartmassage bij een kind (tussen 1 jaar en de puberteit) met 1 of 2 handen uit (afhankelijk van de lichaamsbouw). Druk met de hiel van die hand(en) het borstbeen één derde van de borstkasdiepte in.
- Voer de hartmassage bij een baby (jonger dan 1 jaar) uit met 2 vingers. Druk met de vingertoppen het borstbeen één derde van de borstkasdiepte in.

Beademing

- Blaas bij een kind of baby net voldoende lucht in om de borstkas te doen uitzetten.
- Voer bij een baby mond-op-mond- en neusbeademing uit.



Reanimatie

Stel je vast dat een kind of baby bewusteloos is en niet normaal ademt, geef dan eerst 5 beademingen en vervolgens afwisselend 30 hartmassages en 2 beademingen gedurende 1 minuut. Bel vervolgens 112 .

Hoe verwittigt je correct de hulpcentrale 112?

Bel bij ernstige en levensbedreigende situaties steeds 112 .

Vermeld:

- wat er gebeurd is en wat de gevaren zijn
- waar de hulpdiensten worden verwacht
- wie het slachtoffer is en in welke toestand het zich bevindt.

Tip: laat de hulpdiensten opwachten door iemand die ze snel tot bij het slachtoffer kan brengen!

Enkele belangrijke regels waarover alle hulpverleners het eens zijn

- Praat met en luister naar het slachtoffer: verzamel informatie die je kan helpen om gepaste hulp te bieden.
- Verplaats het slachtoffer niet, tenzij de situatie onveilig is; beperk eventuele manipulaties van het slachtoffer tot een minimum.
- Bescherm het slachtoffer tegen koude of warmte.
- Geef het slachtoffer niet te eten of te drinken, behalve als het een persoon is met een diabetesprobleem (bloedsuikertekort of hypoglycaemie) of na advies van het Antigifcentrum.
- Blijf steeds waken over de vitale functies van het slachtoffer.

Het ABC

A

Ademhalingsprobleem

Wat stel je vast?

Kortademigheid, hyperventilatie, een vreemd voorwerp in de ademhalingswegen, ...

Wat doe je?

Ga de oorzaak na en beoordeel de toestand van het slachtoffer.

- Herken je tekenen van hyperventilatie, volg dan de stappen beschreven bij **hyperventilatie**.
- Stel je vast dat de ademhaling belemmerd wordt door een vreemd voorwerp, ga dan te werk zoals beschreven bij **verstikking**.
- Is het slachtoffer bewusteloos en ademt het niet meer normaal, verstrek dan eerste hulp zoals beschreven bij **basisreanimatie**.

Afgerukt lichaamsdeel

Wat stel je vast?

Een wonde waarbij een lichaamsdeel werd afgerukt.

Wat doe je?

Stelp onmiddellijk de bloeding door rechtstreeks op de wonde te drukken. Dek de wonde af.

Behandel het afgerukte lichaamsdeel zeer voorzichtig: leg het in een plastic zak en plaats deze in een tweede zak of in een bak met koud water met ijsblokjes (zorg ervoor dat het afgerukte lichaamsdeel niet rechtstreeks met het water of met ijs in contact komt).

Raadpleeg of verwittigt onmiddellijk gespecialiseerde hulp en blijf waken over de vitale functies van het slachtoffer.

Allergische reactie

Wat stel je vast?

Huiduitslag of rode huid, jeukende huid, zwelling van een lichaamsdeel, aanvallen van duizeligheid of lichtheid in het hoofd, misselijkheid of braken, hijgen of ademhalingsproblemen, heesheid of hoesten, spierzwakte, reeds doorgemaakte allergische reacties op voedsel, gif of andere stoffen.

Wat doe je?

Beoordeel de toestand van het slachtoffer en blijf waken over de vitale functies. Raadpleeg een arts of bel 112.

B

Bewustzijnsprobleem

Wat stel je vast?

Het slachtoffer reageert niet meer helder of helemaal niet meer op prikkels zoals luid toespreken of voorzichtig schudden aan de schouders.

Wat doe je?

Door ongeval (bijvoorbeeld hersenschudding) of ziekte (bijvoorbeeld beroerte) kan het bewustzijn verminderd of uitgevallen (bewusteloosheid) zijn.

Ga de oorzaak van het bewustzijnsprobleem na en beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Is het slachtoffer bewusteloos, volg dan de stappen beschreven bij **basisreanimatie**.

Bijtwonde

Wat stel je vast?

Een wonde veroorzaakt door een beet van een dier of mens.

Wat doe je?

Stelp onmiddellijk de bloeding door rechtstreeks op de wonde te drukken.

Dek de wonde af.

Laat het slachtoffer een arts raadplegen.

Blaar

Wat stel je vast?

Een blaar ontstaat door wrijving (bijvoorbeeld op handen of voeten) of door hitte (**brandwonde**).

Wat doe je?

- Als een blaar door wrijving niet hindert, laat ze dan gesloten en dek ze af.
- Als een blaar door wrijving wel hindert, ontsmet dan de blaar, prik ze open met een steriele naald, duw het vocht uit de blaar, knip loshangende huiddeeltjes eventueel weg met een ontsmette schaar, ontsmet de wonde opnieuw en dek ze af met een licht drukkend verband.
- Prik een brandwondenblaar nooit open; is de blaar open, reinig en ontsmet dan de wonde, breng eventueel brandwondenzalf aan en dek de wonde steriel af.



Botbreuk

Wat stel je vast?

Heeft het slachtoffer bij een slag of stoot, een val, ... (vermoedelijk) een bot gebroken, dan uit zich dit in pijn en verminderde bruikbaarheid van het getroffen lichaamsdeel. Kunnen eveneens voorkomen: zwelling, bloeding, blauwe verkleuring, abnormale stand van het lichaamsdeel, abnormale (on)beweeglijkheid van het lichaamsdeel, beendergeknars, zichtbare botfragmenten (open breuk), ...

Wat doe je?

- Bij een **gesloten** breuk: houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk door middel van kledij (bij een arm- of schouderletsel kun je een driehoek verband gebruiken); bij een breuk in been of voet zorgt een opgerolde deken voor extra steun.
- Bij een **open** breuk: stelp indien nodig voorzichtig de bloeding (druk niet op het bot) en dek de wonde steriel af; houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk door middel van kledij (bij een arm- of schouderletsel kun je een driehoek verband gebruiken); bij een breuk in been of voet zorgt een opgerolde deken voor extra steun.
- Raadpleeg of verwittig in alle gevallen onmiddellijk gespecialiseerde hulp.



Brandwonde

Wat stel je vast?

Er zijn verschillende mogelijkheden:

- een eerstegraadsbrandwonde: de opperhuid is verbrand; de verbrande oppervlakte heeft een rode kleur, is licht gezwollen en pijnlijk.
- een tweedegraadsbrandwonde: de opper- en lederhuid zijn beschadigd; de verbrande oppervlakte vertoont blaarvorming, ziet rood rond de blaren en is zeer pijnlijk.
- een derdegraadsbrandwonde: opper-, leder- en onderhuid en eventueel onderliggende weefsels zijn beschadigd; de verbrande oppervlakte is zwart, perkamentachtig of wit en is ongevoelig; in de omgeving zie je tweede- en eerstegraadsbrandwonden.



Wat doe je?

Koel in alle gevallen de verbrande oppervlakte af onder stromend water gedurende 15 minuten; begin met koud water, maar voeg indien nodig wat lauw water toe.

Beoordeel de ernst van de brandwonde:

- verzorg een lichte brandwonde (eerstegraads, of tweedegraads niet groter dan een muntstuk van 1 euro en niet op een gevoelige plaats) zelf:
 - een vocht inbrengende zalf helpt bij een eerstegraadsbrandwonde
 - prik een brandwondenblaar nooit open; is de blaar open, reinig en ontsmet dan de wonde, breng eventueel brandwondenzalf aan en dek de wonde steriel af.
- ernstige (derdegraads, of tweedegraads groter dan een muntstuk van 1 euro, met open blaren of op een gevoelige plaats) en levensbedreigende brandwonden dek je steriel af (breng geen brandwondenzalf aan); in deze gevallen is gespecialiseerde hulp absoluut noodzakelijk.

D

Diabetesprobleem

Wat stel je vast?

Het slachtoffer voelt zich zwak en draaiërig en heeft trillende benen. Het slachtoffer heeft een bleke, zweterige huid, is verward en agressief, heeft een oppervlakkige ademhaling, een snelle pols,

Wat doe je?

Tracht zo snel mogelijk te weten om welk diabetesprobleem het gaat: in de meeste gevallen kun je het gewoon aan het slachtoffer vragen.

Diabetes of suikerziekte ontstaat doordat het lichaam het suikergehalte van het bloed niet in de hand heeft. De vaakst voorkomende noodsituatie bij een diabetespatiënt is een te laag suikergehalte van het bloed (hypoglycaemie). Hypoglycaemie kan, indien niet onmiddellijk wordt ingegrepen, snel leiden tot bewustzijnsverlies. Bij een te hoog suikergehalte (hyperglycaemie) verergert de toestand minder snel en is er meestal voldoende tijd om gespecialiseerde hulp te verwittigen.

Is het slachtoffer bewust, dan zal het door een vingerprik zelf het bloedsuikergehalte meten:

- bij hypoglycaemie geef je snelwerkende suikers zoals druivensuiker, suikerklontjes, suikerhoudende frisdrank, ...
- bij hyperglycaemie laat je insuline inspuiten.

Verliest het slachtoffer het bewustzijn, verwittig dan gespecialiseerde hulp; geef het slachtoffer niet te eten of te drinken;

Als je twijfelt of het om hyper- of om hypoglycaemie gaat én het slachtoffer is bij bewustzijn, geef dan altijd suiker: bij een te laag suikergehalte kan dit levensreddend zijn.

E

Elektriciteitsongeval en elektrocutie

Wat stel je vast?

Beide situaties leiden per definitie tot stoornissen in (of uitvallen van) en beschadigingen van verschillende stelsels van het menselijk lichaam.

- Een elektriciteitsongeval is een ongeval waarbij het slachtoffer een elektrische schok krijgt (d.w.z. dat er een elektrische stroom door het lichaam of lichaamsdeel gaat).
- Elektrocutie is een elektriciteitsongeval met fatale afloop.

Wat doe je?

Raak het slachtoffer niet aan zolang het nog in contact is met de stroombron; schakel de stroombron uit en beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Blijf uit de buurt van het slachtoffer bij een ongeval met hoge spanning (kabel, cabine).

Verwittig in alle gevallen onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112).

Epilepsie

Wat stel je vast?

Epileptische aanvallen kunnen zich vaak zonder aantoonbare oorzaak en in verschillende vormen voordoen:

- bij een lokale aanval begint een arm, been of hoofd plots oncontroleerbare schokbewegingen te maken

- bij een psychomotorische aanval begint het slachtoffer plots ongewone bewegingen te maken (smakken, rondrentelen, over buik wrijven, ...) en abnormale waarnemingen te doen (lichtflitsen zien, geruis horen, rare smaak in de mond krijgen, ...)
- bij een **kleine** aanval (petit mal of absence) blijkt iemand plots er even niet bij te zijn, zonder dat hij of zij daarbij valt
- bij een **grote** aanval (grand mal) zijn er verschillende fasen: bewustzijnsverlies, veralgemeend opspannen van de spieren, schokkende bewegingen van de ledematen, ontspanning van de spieren. Ook tong- of wangbeet en urineverlies kunnen voorkomen.

Wat doe je?

Registreer de kenmerken van de aanval (tijdsduur, reacties, ...).

Voorkom dat het slachtoffer zich kwetst.

Steek niets in de mond van het slachtoffer.

Zorg dat het slachtoffer op een rustige manier kan bekomen van de aanval.

Verwittig gespecialiseerde hulp (112) als de aanval langer dan 5 minuten duurt of bij herhaalde aanvallen op korte tijd; in alle andere gevallen overleg je of en wanneer het slachtoffer zijn huisarts zal raadplegen.

F

Flauwte

Wat stel je vast?

Het slachtoffer voelt zich zwak en onwel, ziet zwarte vlekken voor de ogen, wordt plots bleek, begint te zweten, valt neer en voelt koud aan. Flauwte is een kortstondig verlies van bewustzijn door een tekort aan zuurstof in de hersenen. Dit kan veroorzaakt worden door emoties, pijn, lang rechtop staan,

Wat doe je?

Ondersteun een slachtoffer dat dreigt flauw te vallen; breng het slachtoffer in de frisse lucht en stel het gerust.

Tracht een slachtoffer dat valt op te vangen.

Leg het slachtoffer op de rug met de benen hoger dan de rest van het lichaam.

Zorg voor vrije ademhalingswegen (zie ook **basisreanimatie**).

Leg eventueel koude kompressen of een vochtig washandje op het voorhoofd en/of in de nek.

Als het slachtoffer na een tijdje weer bijkomt, is het niet nodig gespecialiseerde hulp te verwittigen. Laat het slachtoffer geleidelijk rechtop zitten.



H

Hartaanval

Wat stel je vast?

Het slachtoffer heeft hevige pijn en een beklemmend gevoel achter het borstbeen, een gevoel van druk op de borstkas, ... De pijn kan uitstralen naar de linkerarm, de nek, de schouders, de maagstreek, de rechterarm, ... Andere mogelijke tekenen zijn: een bleke of grauwe huidskleur, kortademigheid, zweten, duizeligheid, misselijkheid, een gevoel van angst, ...

Wat doe je?

Beoordeel de algemene toestand van het slachtoffer en verwittig gespecialiseerde hulp (112).

- Help een bewust slachtoffer een rustende, halfzittende houding aannemen en waak over de vitale functies.
- Is het slachtoffer bewusteloos of zakt het ineen, zorg er dan voor dat de ademhalingswegen vrij blijven (zie ook **basisreanimatie**); controleer de ademhaling.
- Zijn de vitale functies uitgevallen, dan moet het slachtoffer onmiddellijk gereanimeerd worden; wie de technieken beheerst, start met de hartmassage en mond-op-mondbeademing (zie ook **basisreanimatie**).

Hersenschudding

Wat stel je vast?

Bewustzijnsverlies (gedurende enkele seconden of minuten), kortstondig geheugenverlies, hoofdpijn, misselijkheid, braakneigingen en/of braken, duizeligheid, last van licht en/of geluid, rusteloosheid, sufheid, ...

Een hersenschudding is een hoofdletsel dat het gevolg kan zijn van een klap of een zware val op het hoofd.

Wat doe je?

Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Lijkt het letsel niet ernstig, blijf dan toch het slachtoffer observeren. Tekenen van hersenschudding kunnen soms pas later optreden. Informeer het slachtoffer over die mogelijkheid; leg uit waarom je hem of haar blijft observeren.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp na elk bewustzijnsverlies ten gevolge van een hersenschudding.

Hitteslag

Wat stel je vast?

Er is een hoge omgevingstemperatuur en een hoge vochtigheidsgraad, of het slachtoffer voert zware arbeid uit in een warme omgeving. Je ziet bij het slachtoffer tekenen zoals hoofdpijn, duizeligheid, bewustzijnsvermindering (kan evolueren naar bewusteloosheid), snelle ademhaling en hartslag, warme, droge en rode huid, droge mond, snelle stijging van de lichaamstemperatuur (tot boven 40°C), spierkrampen, stuipen, ...

Wat doe je?

Breng het slachtoffer naar een koele omgeving en koel het af met stromend water, natte doekjes, ijszakjes, een ventilator, ... Beoordeel de algemene toestand van het slachtoffer en raadpleeg een arts of bel 112 .

Hyperventilatie

Wat stel je vast?

De ademhaling van het slachtoffer wordt door stress of angst oppervlakkig en ongewoon snel. Het slachtoffer heeft een verstikkend gevoel (het kan niet op normale wijze ademen), een beklemmend gevoel op de borst, extreme angst of ongerustheid, tintelingen of krampen in vingers en/of tenen, het voelt zich duizelig of kan niet bewegen, ...

Wat doe je?

Stel het slachtoffer gerust: verzeker het dat alle symptomen tijdelijk zijn en dat ze zullen verdwijnen zodra de ademhaling weer normaal is.

Houd omstanders op afstand om het stressgevoel bij het slachtoffer te verminderen.

Laat het slachtoffer in een gesloten zak of in de gesloten handen in- en uitademen. Help indien nodig het slachtoffer zijn ademhalingsritme te verlagen door luidop te tellen.

Raadpleeg een arts indien het slachtoffer niet kan gekalmeerd worden of blijft klagen over ademhalingsproblemen of ernstige vingerkrampen.

Hysterie

Wat stel je vast?

Een overreactie op een gespannen of emotionele situatie: extreme angst of ongerustheid, een verstikkend gevoel of onvermogen om op normale wijze te ademen, tintelingen of krampen in de vingers, duizeligheid,

Wat doe je?

Scherm het slachtoffer af van eventuele omstanders en probeer het gerust te stellen.

Help indien nodig het slachtoffer zijn ademhalingsritme te verlagen door luidop te tellen.

Raadpleeg een arts indien het slachtoffer niet kan gekalmeerd worden, of blijft klagen over ademhalingsproblemen of ernstige vingerkrampen.

I

Insectensteek

Wat stel je vast?

De plek waar het slachtoffer gestoken is, voelt pijnlijk aan, wordt rood, zwelt op en/of begint te jeuken.

Wat doe je?

Bij een bijensteek duw je onmiddellijk de angel uit de huid. Koel de plaats van de steek af, bijvoorbeeld met koude kompressen of een ijskompres (Cold Pack), en breng eventueel het getroffen lichaamsdeel in een hogere positie.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp indien : je er niet in slaagt de angel te verwijderen, de steek zich heeft voorgedaan in de mond- of keelholte, het slachtoffer een allergische reactie vertoont, last heeft van hoorbare ademhalingsstoornissen of zwellingen in het gezicht, rondom de ogen of in de nek.

Inwendige bloeding

Wat stel je vast?

Een bloeding waarbij bloedvaten (slagaders, haarvaten en/of aders) binnen in het lichaam beschadigd zijn, maar waarbij de bloeding niet buiten het lichaam treedt.

Wat doe je?

Minder ernstige inwendige bloedingen, zoals een blauwe plek of een bloeduitstorting, verzorg je zoals beschreven bij **kneuzing**.

Bij ernstige en levensbedreigende inwendige bloedingen (bijvoorbeeld een bloeding in de buik- of bekkenstreek) verwittig je onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112).

K

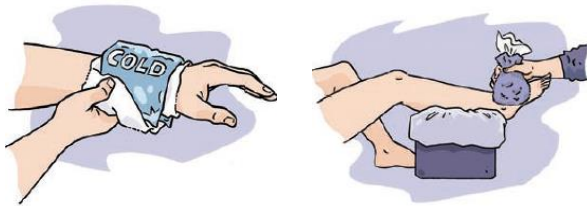
Kneuzing

Wat stel je vast?

Pijn (extra pijn bij elke beweging), zwelling en blauwe verkleuring, verminderde bruikbaarheid van het getroffen lichaamsdeel. Een kneuzing ontstaat door stoten, vallen, of door het gekneld raken van weefsel tussen een stomp voorwerp en het onderliggende bot.

Wat doe je?

Koel het getroffen lichaamsdeel gedurende 15 minuten af met een ijskompres (Cold Pack) of een plastic zak met ijsblokjes (leg deze nooit rechtstreeks op de huid); koel af onder stromend water als je geen ijskompres of ijs hebt.



Breng het getroffen lichaamsdeel omhoog. Breng een licht drukkend steunverband aan. Raadpleeg bij ernstige kneuzingen een arts.

Koorts

Wat stel je vast?

Het slachtoffer ziet rood, voelt warm aan en heeft een te hoge lichaamstemperatuur. Bij gezonde volwassenen is de normale lichaamstemperatuur in de okselholte 's ochtends hoogstens 37°C, 's avonds ongeveer drie tiende graad meer. Bij kinderen is de normale temperatuur plusminus 0,5°C hoger. Zodra de temperatuur boven 38°C stijgt, spreekt men van koorts. De hoogte van de temperatuur is meestal geen maatstaf voor de ernst van de aandoening.

Wat doe je?

Meet de lichaamstemperatuur van het slachtoffer of laat het dat zelf doen. Beoordeel de algemene toestand van het slachtoffer; overleg of en wanneer het slachtoffer zijn huisarts zal raadplegen.

N

Neusbloeding

Wat stel je vast?

Een bloeding uit de neus.

Wat doe je?

Stelp de bloeding of laat het slachtoffer dit doen door gedurende 10 minuten de neusvleugel tegen het neustussenschot te duwen; laat het slachtoffer daarbij het hoofd lichtjes voorovergebogen houden. Steek geen (bloedstelpende) watten of kompressen in de neus. Raadpleeg een arts als de bloeding moeilijk te stelpen is of als neusbloedingen herhaaldelijk optreden.



O

Onderkoeling

Wat stel je vast?

Het slachtoffer heeft een koud en rillerig gevoel, gevoelloosheid van gezicht, vingers en tenen, moeilijkheden bij het lopen, het is de uitputting nabij, ...
Onderkoeling is een toestand waarbij het slachtoffer bij koude de lichaamstemperatuur niet meer op peil kan houden.

Wat doe je?

Kan het slachtoffer nog bewegen en is het bewust, begeleid het dan naar een warmere omgeving. Is het voldoende bewust, geef het dan iets warm te drinken (met kleine slokjes).

Kan het slachtoffer niet meer bewegen, wikkel het dan in een deken.
Beoordeel de algemene toestand van het slachtoffer en raadpleeg of verwittig indien nodig gespecialiseerde hulp.

Ontwrichting

Wat stel je vast?

Heeft het slachtoffer na een slag of stoot, een val, ... (vermoedelijk) een ontwrichting opgelopen (bij een ontwrichting is de gewrichtskop uit de gewrichtspan geschoten), dan uit zich dit in pijn en verminderde bruikbaarheid van het getroffen gewricht. Zwelling, bloeding, blauwe verkleuring, abnormale stand van het gewricht, bij een open ontwrichting zelfs zichtbare botfragmenten, ... kunnen voorkomen.



Wat doe je?

Bij een gesloten ontwrichting: houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk door middel van kledij (bij een pols-, elleboog- of schouderletsel kun je een driehoeksverband gebruiken); bij een ontwrichting in been, knie of voet zorgt een opgerolde deken voor extra steun.



Bij een open ontwrichting: stelp indien nodig voorzichtig de bloeding en dek de wonde af; houd het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk door middel van kledij (bij een pols-, elleboog of schouderletsel kun je een driehoeksverband gebruiken); bij een ontwrichting van been, knie of voet zorgt een opgerolde deken voor extra steun.



Raadpleeg of verwittig in alle gevallen onmiddellijk gespecialiseerde hulp.

Oogletsel

Wat stel je vast?

Een wonde in of rond het oog, een vreemd voorwerp of een vloeistof in het oog.

Wat doe je?

In geval van een wonde in of rond het oog: stelp onmiddellijk de bloeding, dek het oog en de wonde af en laat het slachtoffer een oogarts raadplegen.

In geval van een vreemd voorwerp in het oog: bevindt het voorwerp zich op het wit van het oog en kan het veilig worden verwijderd, probeer het dan te verwijderen met een kompresje; lijkt het voorwerp vast te zitten, probeer het dan niet zelf te verwijderen en laat het slachtoffer een oogarts raadplegen.

In geval van een vloeistof in het oog: spoel gedurende 15 minuten met water, dek het oog af en laat het slachtoffer een oogarts raadplegen.

Oorletsel

Wat stel je vast?

Een wonde aan het oor of een vreemd voorwerp in het oor.

Wat doe je?

In geval van een wonde: stelp onmiddellijk de bloeding, dek de wonde af en laat het slachtoffer een arts raadplegen.

In geval van een vreemd voorwerp in het oor: probeer het voorwerp niet zelf te verwijderen en laat het slachtoffer een arts raadplegen; een insect kun je proberen te verwijderen door voorzichtig lauw water in het oor te gieten.

R

Rugletsel

Wat stel je vast?

Het slachtoffer klaagt over pijn in de rug, bewegingsproblemen in de onderste ledematen, gevoelloosheid, ... ten gevolge van het tillen van een zwaar voorwerp, een verkeerde beweging of een ernstige val.

Wat doe je?

Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Lijkt het letsel niet ernstig, breng het slachtoffer dan in een zo comfortabel mogelijke positie; overleg of en wanneer het slachtoffer gespecialiseerde hulp zal raadplegen.

Is het letsel ernstig, vermijd dan zo veel mogelijk bewegingen van het slachtoffer; verwittig gespecialiseerde hulp (112) en blijf de toestand van het slachtoffer nauwgezet observeren.

S

Schaafwonde

Wat stel je vast?

De bovenste huidlaag is afgeschaafd. Er zijn puntvormige bloedingen. De wonde veroorzaakt pijn.

Wat doe je?

Reinig de omgeving van de wonde met water en zeep.

Reinig de wonde zelf met water en zeep – van binnen naar buiten – en spoel de zeep weg.

Ontsmet indien nodig de wonde met behulp van kompressen en een ontsmettingsmiddel.

Dek de wonde af met (afhankelijk van de grootte en de plaats):

- een wondpleister
- een kompres en een kleefpleister
- een kompres en een zwachtel
- een kompres en een elastisch netverband.

Laat het slachtoffer een arts raadplegen indien het niet gevaccineerd is tegen tetanus.



Scheurwonde

Wat stel je vast?

Een wonde waarbij de huid verscheurd is.

Wat doe je?

Stelp onmiddellijk de bloeding door rechtstreeks op de wonde te drukken; breng het getroffen lichaamsdeel in hoogstand. Dek de wonde af. Laat het slachtoffer een arts raadplegen.



Snijwonde

Wat stel je vast?

Een duidelijke wonde waarbij de verschillende huidlagen doorgesneden zijn, veroorzaakt door een scherp voorwerp. De wonde kan fel bloeden.

Wat doe je?

Stelp onmiddellijk de bloeding door rechtstreeks op de wonde te drukken. Reinig en ontsmet indien nodig een lichte snijwonde en dek ze af (zoals bij een schaafwonde).



Spier- en/of peesletsel

Wat stel je vast?

- Bij een gedeeltelijke of volledige spier- of peesscheur: plotse, zeer hevige pijn, verminderde bruikbaarheid, soms zwelling en blauwe verkleuring. Op de plaats van een grote spierscheur is een indeuking te voelen.
- Bij spierkramp: een plotse, onwillekeurige samentrekking van alle spiervezels van een spier. In dit geval voelt de spier hard aan (ze is strak aangespannen) en is ze zeer pijnlijk. Er is bewegingsbeperking.

Wat doe je?

- Bij (vermoeden van) spier- of peesscheur: koel het getroffen lichaamsdeel gedurende 15 minuten af met een ijskompres (Cold Pack) of een plastic zak met ijsblokjes (leg deze nooit rechtstreeks op de huid); koel af onder stromend water als je geen ijskompres of ijs hebt. Breng een licht drukkend steunverband aan. Raadpleeg een arts.
- Bij spierkramp zorg je voor een geleidelijke en voorzichtige uitrekking van de verkrampde spiergroep (bij kramp van de kuitspieren bijvoorbeeld beweeg je het uiteinde van de voet naar het scheenbeen toe); zacht wrijven helpt.



Spijverteringsprobleem

Wat stel je vast?

Buikpijn, misselijkheid, braken, diarree, ...

Wat doe je?

Beoordeel de toestand van het slachtoffer. Overleg of en wanneer het slachtoffer zijn huisarts zal raadplegen.

Splinterwonde

Wat stel je vast?

Een wonde met daarin een zichtbare splinter (bijvoorbeeld van hout of metaal).

Wat doe je?

- Als de splinter gemakkelijk te verwijderen is: reinig en ontsmet de huid; verwijder de splinter, bij voorkeur met een splinterpincet; ontsmet nogmaals en dek de wonde af.
- Als de splinter moeilijk te verwijderen is, als hij afbreekt of als de pijn te hevig is: dek de wonde voorzichtig af en raadpleeg een arts.
Informeel in alle gevallen of het slachtoffer gevaccineerd is tegen tetanus.

Steekwonde

Wat stel je vast?

Een wonde waarin zich al dan niet een vreemd voorwerp (bijvoorbeeld een glasscherf, mes, spijker, ...) bevindt en die eventueel bloedt.

Wat doe je?

- Als het voorwerp zich nog in de wonde bevindt: verwijder het niet maar dek het geheel voorzichtig af en raadpleeg gespecialiseerde hulp.
- Als het voorwerp zich niet meer in de wonde bevindt: beoordeel de ernst van het letsel; een lichte steekwonde wordt verzorgd zoals een lichte **schaaf- of snijwonde**; bij een ernstige steekwonde is gespecialiseerde hulp noodzakelijk.



T

Tandletsel

Wat stel je vast?

Een tand is gebroken of er is een stukje tand afgebroken.

Wat doe je?

Indien de wonde bloedt, stelp je de bloeding door er een kompres tegen te drukken.

Bewaar de tand of het stuk tand (bij voorkeur in het speeksel van het slachtoffer, niet in de mond, wel in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie). Laat het slachtoffer zo snel mogelijk een tandarts raadplegen.

Tekenbeet

Wat stel je vast?

Een huidwonde veroorzaakt door een teek. Een teek is een spinachtige parasiet van een speldenkop groot die zich vastzuigt aan de huid en die zich voedt met bloed. Door zich vol te zuigen met bloed kan de teek zwellen tot 1 cm doorsnede. Een tekenbeet is niet pijnlijk, maar de plek van de beet kan beginnen jeuken.

Wat doe je?

Verwijder de teek zo snel mogelijk met behulp van een pincet of met een speciale teektang. Dit gaat meestal makkelijker met kleine draaibewegingen (gebruik vóór het verwijderen geen alcohol). Reinig en ontsmet de wonde. Ga na of er nog meer teken op het slachtoffer zitten. Raadpleeg een arts als je er niet in slaagt de teek volledig te verwijderen. Breng het slachtoffer ervan op de hoogte dat het contact moet opnemen met zijn arts (en de tekenbeet vermelden) bij (later) optreden van abnormale huidveranderingen of andere ziekte tekens (koorts, gewrichtspijn, onwel zijn, ...).

U

Uitwendige bloeding

Wat stel je vast?

Een bloeding als gevolg van een verwonding van de huid en de onderhuidse weefsels, waarbij het bloed uit de wonde vloeit.

Wat doe je?

- Minder ernstige uitwendige bloedingen zijn lichte **schaaf- of snijwonden**.
- Ernstige en levensbedreigende uitwendige bloedingen (bijvoorbeeld een verwonding waarbij een slagader werd beschadigd) zijn ernstige **scheur-, snijen steekwonden**.

V

Verdrinkingsongeval en verdrinking

Wat stel je vast?

Beide situaties leiden per definitie tot stoornissen in (of uitvallen van) en beschadigingen van verschillende stelsels van het menselijk lichaam.

- Bij een verdrinkingsongeval is het slachtoffer in het water terechtgekomen en raakt het er niet meer op eigen krachten uit.
- Verdrinking is een verdrinkingsongeval met fatale afloop voor het slachtoffer.

Wat doe je?

Probeer het slachtoffer te redden (neem zelf geen onnodige risico's) of laat een ervaren redder actie ondernemen.

Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Verwittig onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112).

Vergiftiging

Wat stel je vast?

Een vergiftiging kan ontstaan door:

- inslikken (allerlei gevaarlijke producten of geneesmiddelen)
- inademen (dampen en gassen, bijvoorbeeld koolstofmonoxide (CO))
- huidcontact (chemische producten)
- inspuiting (drugs, geneesmiddelen).

Afhankelijk van de oorzaak kunnen vergiftigingssituaties leiden tot lokale tekenen of veralgemeende stoornissen en zelfs uitvallen van vitale functies.

Wat doe je?

In alle gevallen:

- breng het slachtoffer in veiligheid en beoordeel zijn toestand
- verwittig bij een bewusteloos slachtoffer gespecialiseerde hulp (112); bij een slachtoffer dat bij bewustzijn is, vraag je advies aan het Antigifcentrum (070 245 245): voer de instructies uit en raadpleeg indien nodig een arts.

Bij vergiftiging door inslikken:

- laat het slachtoffer nooit braken zonder dat je hiertoe een medisch advies hebt gekregen
- laat het slachtoffer niet drinken (ook geen melk), tenzij na advies van het Antigifcentrum.

Bij vergiftiging door inademing:

- help een bewust slachtoffer een halfzittende houding aannemen
- bij CO-vergiftiging: breng het slachtoffer in de frisse lucht (evacueer).

Bij vergiftiging door huidcontact:
- spoel de huid overvloedig met water.

Verstikking door een vreemd voorwerp

Wat stel je vast?

Het slachtoffer kan moeilijk of niet meer ademen doordat er zich een vreemd voorwerp in zijn mondholte, keelholte of luchtpijp bevindt. De ademhalingswegen zijn geheel of gedeeltelijk afgesloten.

Wat doe je?

Vraag onmiddellijk de hulp van personen in de omgeving.

• Bij een bewust slachtoffer:

- *Volwassene of kind*: laat het slachtoffer rechtop staan of zitten; probeer het voorwerp onmiddellijk te verwijderen:

- door te slaan op de rug: laat het slachtoffer vooroverbuigen; steek één arm onder de oksel van het slachtoffer door en plaats je hand ongeveer ter hoogte van het midden van het borstbeen; sla enkele malen (vijf keer) met de hiel van je andere hand tussen de schouderbladen
- als dit niet tot resultaat leidt, voer dan vijf keer de buikstoot (het Heimlichmanoeuvre (zie hierna)) uit of, bij zwangere vrouwen of zwaarlijvige personen, vijf keer de borststoot (zie hierna)
- verwittig onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112) als je er niet meteen in slaagt het voorwerp te verwijderen
- blij proberen om het voorwerp te verwijderen.

- *Baby*: (leg een baby met de buik op je onderarm en met het hoofdje lager dan de romp); probeer het voorwerp onmiddellijk te verwijderen:

- door te slaan op de rug: sla enkele malen (vijf keer) met de hiel van je hand tussen de schouderbladen
- Als dit niet tot resultaat leidt, voer dan borststootjes uit (vijf keer).
- Verwittig onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112) als je er niet meteen in slaagt het
- voorwerp te verwijderen blij proberen om het voorwerp te verwijderen.



• Bij een bewusteloos slachtoffer:

Volwassene, kind of baby: verwittig onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112); controleer de mond en reanimeer.

Buikstoot (Heimlich-manoeuvre) bij een volwassene of kind

Ga achter het slachtoffer staan en houd je armen rond de buik van het slachtoffer.

Maak een vuist; grijp de vuist vast met je andere hand.

Plaats de vuist met de duimkant in het midden van de buik, boven de navel en ruim onder het uiteinde van het borstbeen.

Houd je ellebogen naar buiten gericht en druk je vuist met een ingaande en opwaartse beweging in de buik van het slachtoffer, vijf keer achter elkaar.



Borststoot bij een zwangere vrouw of zwaarlijvig persoon

Ga achter het slachtoffer staan en breng je armen onder de oksels van het slachtoffer door.

Maak een vuist met je hand; grijp de vuist vast met je



andere hand.

Plaats de vuist op de onderste helft van het borstbeen.

Trek je vuist naar je toe (richt je kracht recht naar achter, in de richting van de ruggengraat), vijf keer achter elkaar.

Borststootjes bij een baby

Als slaan op de rug niet helpt, draai dan de baby om zodat hij met het gezicht naar boven ligt en met de rug op je onderarm rust; houd het hoofdje lager dan de romp.

Plaats twee vingers op de onderste helft van het borstbeen, een vingerbreedte onder de tepels.

Druk je vingers in de borstkas, vijf keer achter elkaar.



Verstuiking

Wat stel je vast?

Het slachtoffer heeft pijn en het getroffen gewricht is verminderd bruikbaar.

Zwelling, bloeding en blauwe verkleuring kunnen voorkomen. Van een verstuiking is sprake als gewrichtsbanden en weefsel rondom het gewricht zijn uitgerokken of zelfs gescheurd

Wat doe je?

Koel het getroffen gewricht gedurende 15 minuten af met een ijskompres (Cold Pack) of een plastic zak met ijsblokjes (leg deze nooit rechtstreeks op de huid); koel af onder stromend water als je geen ijskompres of ijs hebt. Breng bij een lichte verstuiking een licht drukkend steunverband aan.

Raadpleeg een arts bij een ernstige verstuiking.



Veruitwendigde bloeding

Wat stel je vast?

Een bloeding binnen in het lichaam, die gedeeltelijk naar buiten treedt via natuurlijke lichaamsopeningen (oren, ogen, neus, mond, aars, urinebuis, vagina).

Wat doe je?

Een voorbeeld van een minder ernstige veruitwendigde bloeding is een **neusbloeding**; in dat geval stelp je de bloeding of laat je het slachtoffer dit doen door gedurende 10 minuten de neusvleugel tegen het neustussenschot te duwen. Bij ernstige en levensbedreigende veruitwendigde bloedingen (bijvoorbeeld een bloeding uit oren, ogen, neus of mond ten gevolge van een schedelbreuk, of bloedverlies via de geslachtsdelen of de aars) verwittig je onmiddellijk gespecialiseerde hulp (112).

Vrieswonde

Wat stel je vast?

Functieverlies en gevoelloosheid van de huid, een koude en harde huid, ...

Bevriezingsletsels of vrieswonden kunnen ontstaan als de huid en eventueel de onderliggende weefsels onvoldoende beschermd worden tegen extreme koude.

Wat doe je?

Begeleid het slachtoffer naar een warmere omgeving. Verwarm de wonde niet. Wrijf nooit op een vrieswonde. Dek de wonde af. Laat het slachtoffer een arts raadplegen.

W

Wervelletsel

Wat stel je vast?

Je vermoedt wervelletsel bij:

- ieder ongeval waarbij het slachtoffer bewusteloos raakt
- een zwaar verkeersongeval
- een duikongeval in ondiep water
- een val van op grote hoogte of een val op de hielen of op het hoofd
- klachten in verband met nekpijn of gevoelsstoornissen in armen of benen.

Wat doe je?

Beoordeel de toestand van het slachtoffer.

Vermijd bewegingen van het slachtoffer.

Verwittig gespecialiseerde hulp (112) en blijf het slachtoffer nauwkeurig observeren

Z

Zonneslag

Wat stel je vast?

Na directe zonnestraling op het hoofd vertoont het slachtoffer tekenen zoals dorst, hoofdpijn, duizeligheid, braakneigingen, rood aangezicht, droge huid, bewustzijnsvermindering (tot bewustzijnsverlies).

Wat doe je?

Breng het slachtoffer naar een koele omgeving en leg koude kompressen op zijn hoofd.

Beoordeel de algemene toestand van het slachtoffer en raadpleeg of verwittig gespecialiseerde hulp.

E.H.B.O. voorraad op het plein

Op elk plein is er 1 EHBO-tas aanwezig en 2 EHBO-tasjes voor uitstappen. De EHBO-tas dient geregeld nagekeken te worden!

VERGEET NIET BIJ ELKE VERZORGING HET VERPLEEGBOEK IN TE VULLEN

Ongevallen

Bij een ongeval:

- De ziekenwagen opbellen 112
- De verantwoordelijke van het speelplein opbellen
- De ouders verwittigen

De verzekeringspapieren meegeven en door de dokter laten invullen.
Daarna geef je het ingevulde ongevallenformulier aan de pleinverantwoordelijke.

Aan de ouders geef je de begeleidende brief bij de verzekering mee.

Indien het ongeval op het plein zelf gebeurt, deel je mee dat een politietussenkomst niet nodig is.

Bij ongeval worden de verzorgingskosten eerst door de ouders betaald. De doktersbriefjes worden door de mutualiteit grotendeels terugbetaald. Het resterende saldo (bewijs van mutualiteit) alsook de apothekerskosten (formulier 704 bij apotheker) worden nadien door de verzekeringsmaatschappij Ethias terugbetaald.

De door ouders betaalde onkosten van vervoer en dokter worden na de ziekenkas tussenkomst volledig door de Ethias terugbetaald. De ouders dienen de attesten van de ziekenkas binnen te brengen in de jeugddienst.

BELANGRIJK:

Monitoren behoren tot het gemeentepersoneel en vallen dus onder de verzekeringsmodaliteiten van het gemeentepersoneel (werkongevallen).

Specifieke formulieren zijn te bekomen via de pleinverantwoordelijke of de jeugddienst.

Medicatie op het speelplein

In principe mogen er geen medicijnen toegediend worden op het speelplein. Vraag dus aan de ouders of het niet mogelijk is om de medicatie 's morgens en/of 's avonds toe te dienen. Uitzonderlijk kunnen wij hier wel van afwijken.

Het toedienen van medicatie op het speelplein kan **enkel** mits **schriftelijke** toestemming van de ouders.

Deze toestemming wordt verleend door de ouders door middel van een medische fiche die wordt ingevuld en ondertekend door hen. Het speelplein het recht om het doktersattest ten allen tijde op te vragen.

Een animator die medicatie toedient op eigen initiatief, is strafbaar! Je mag ook geen medicatie die je kan krijgen zonder voorschrift aan een kind toedienen (zoals Dafalgan, Asprine, ...) zonder toestemming van de ouders.

Ouders dienen de medicatie steeds zelf mee te brengen.

Veilig zwemmen aan zee

Jaarlijks komen er in België meer dan 300 personen om het leven door verdrinking. De verdrinkingslachtoffers worden tot minimum herleid aan onze kust door het inzetten van strandredders. Toch zijn veel inwoners en toeristen die de gevaren van de zee niet kennen.

Sinds einde van vorige eeuw zijn er langs onze kust reddingsdiensten opgericht. Deze personeelsleden van de Gemeentebesturen bieden in de zomermaanden hulp aan baders en zwemmers en trachten door preventief optreden verdrinking te voorkomen.

Door middel van signalisatie kunnen de volgende waarschuwingen en/of mededelingen gegeven worden:

Signalisatieborden:



Bewaakte zone
Hier kan je veilig zwemmen van 10u30 tot 18u30



Onbewaakte zone
Verboden te zwemmen

Signalisatievlaggen:



Baden & zwemmen
toegelaten



Baden & zwemmen is
gevaarlijk



Baden & zwemmen
verboden

Verboden om met een
drijvend voorwerp in zee te
gaan.

Een zwarte vlag betekent dat het water vergiftigd is.

Bovendien is het erg belangrijk om altijd tussen de gele boeien te baden of zwemmen.

Richtlijnen bij strandactiviteiten

- altijd zwemmen in de bewaakte zone
- steeds de richtlijnen van de redders opvolgen
- rekening houden met specifieke kleur van de vlaggen
- kinderen beschermen tegen zon: zonnecrème, T-Shirt, hoofd bedekken, schaduw opzoeken
- zie erop toe dat de kinderen voldoende water drinken
- sjaaltjes + polsbandjes (herkenningmiddel)
- uit veiligheidsoverwegingen is het verboden om putten te maken op het strand dieper dan ½ meter of tunnels te graven
- Leer kinderen ook dat ze nooit diep in zee mogen en laat kinderen niet alleen in zee zwemmen of spelen. Kinderen zijn niet veilig als ze zonder begeleiding de zee in gaan.

Veilig zwemmen in zwembad

Vlarem II:

- Begeleider is niet in het water, maar aan de rand van het zwembad (overzicht kinderen in zwembad/minimum 1 per 30 kind)
- Er moet steeds een redder aanwezig te zijn. Als dit niet het geval is, contacteer dan onmiddellijk de directie van het zwembad.

Brandbestrijding

- Zodra men een brand ontdekt onmiddellijk de brandweer 112 en de hoofdverantwoordelijke verwittigen.
- De pleinverantwoordelijke en de monitors(trices) zorgen:
 - dat de kinderen de lokalen in kalmte ontruimen
 - dat vensters en deuren gesloten zijn.
 - indien mogelijk aanwezigheidskaarten meenemen
- In de kortst mogelijke tijd worden de kinderen naar een open ruimte geleid waar zij geteld worden. De verantwoordelijke wordt verwittigd wanneer iemand ontbreekt.
- Als iemand in het gebouw achtergebleven is, wordt dit aan de brandweer meegedeeld waar die zich waarschijnlijk bevindt.
- Wanneer een personeelslid zich in de onmiddellijke nabijheid van de plaats waar het vuur ontstaan is, bevindt dan is het zijn plicht tussen te komen en het blusapparaat in zijn bereik aan te wenden om de brand in de mate van het mogelijke te bestrijden. Voorzichtigheid is hier geboden.

WAT DOEN IN GEVAL VAN NOOD?



1 Waarschuwing

Verwittig omstaanders

Druk een alarmdrukknop in



2 Melding

Verwittig de hulpdiensten via **112** en deel mee

WIE bent u? - WAT is er aan de hand? - WAAR bent u?

Jeugdcentrum Korenbloem, Breed Veertien 25

8300 Knokke-Heist



3 Bluspoging

Zonder risico's voor eigen veiligheid



4 Evacuatie

Blijf kalm en loop niet

Doe de deuren dicht

Volg de evacuatieborden

Keer nooit terug

Verboden de lift te gebruiken



5 Verzameling op de evacuatieplaats

Meld u en volg de instructies op de verzamelplaats:

Basketbalterrein

Opmerking : De evacuatieplaats en de plaats waar je je bevindt verschilt van plein tot plein.

Uitstappen

Uitstappen moeten vooraf ter goedkeuring voorgelegd worden aan de hoofdverantwoordelijke.

Met de fiets:

Uitstappen met de fiets gebeuren slechts met fietsen die volledig in orde zijn volgens het verkeersreglement.

Bij fietstochten zijn er minimum twee monitoren (maximum 20 kinderen), zodat bij een eventueel ongeval altijd één monitor bij de kinderen kan blijven.

Om in orde te zijn met de verzekeringspolis moeten uitstappen naar het buitenland (Cadzand, Retranchement...) vooraf gemeld te worden aan de verzekering met datum van de uitstap, plaats, aantal kinderen (naam + geboortedatum) en aantal begeleidende monitoren. (voor stagiairs eveneens naam + geboortedatum vermelden).

Begeleidende monitoren vallen onder arbeidsongevallenverzekering en moeten niet vooraf gemeld te worden!

Vraag zeker de fietshelmen en veiligheidsvestjes aan!

Neem steeds een EHBO-tas mee.

Je moet als fietser altijd de fietspaden gebruiken. Bij gebrek aan berijdbare fietspaden volgen fietsers in principe de rijbaan, rechts in de rijrichting. Ze mogen ook de parkeerzones en de gelijkgrondse bermen gebruiken, rechts in de rijrichting gelegen, op voorwaarde dat ze er voorrang verlenen aan de weggebruikers die er zich bevinden.

Buiten de bebouwde kom mogen ook de trottoirs en verhoogde bermen gebruikt worden. Het gebruik van fietspaden is niet verplicht als je in groep fietst. Je mag rechts op de rijbaan fietsen en steeds met maximaal twee naast elkaar. De groep mag hierbij nooit meer dan de helft van de rijbaan innemen.

Te voet:

De weggebruikers moeten de aanwijzingen opvolgen van de groepsleiders die een groep voetgangers begeleidt. Dat betekent dat groepsbegeleiders niet meer de opleiding tot gemachtigd opzichter moeten gevolgd hebben om aanwijzingen te geven in het verkeer.

De groepsbegeleiders moeten hiervoor wel een schijf waarop het verkeersbord C3 afgebeeld is, gebruiken.

Groepen voetgangers van minimum 5 personen, vergezeld van een leider, mogen de linkerkant van de rijbaan volgen. In dat geval moet ze achter elkaar lopen.

Gemachtigde opzichters mogen het verkeer stilleggen, groepsleiders daarentegen dienen rekening te houden met de intenties van de andere verkeersparticipanten.

Waar stappen?

Je volgt steeds waar mogelijk de trottoirs of de delen van de openbare weg die zijn voorbehouden voor de voetgangers. Deze worden soms aangeduid door een verkeersbord. Zijn deze niet voorhanden, dan loop je op de berm. Wanneer er ook geen bermen zijn, dan mag je op de parkeerstroken of op het fietspad lopen.

Let wel: op het fietspad moet je voorrang geven aan fietsers en bromfietzers en op de parkeerstroken hebben de bestuurders voorrang. Op wegen waar al deze voorzieningen ontbreken, mag je op de rijbaan lopen. Je stapt dan links in de rijrichting, zo dicht mogelijk tegen de rand van de rijbaan. Ben je in groep, dan loop je best achter elkaar.

Oversteken

Op een zebraad met verkeerslichten

Als het licht op rood springt terwijl een groep oversteekt, dan mag wie op het zebraad loopt, verder oversteken. **Wie zich echter nog op het trottoir bevindt, wacht tot het opnieuw groen wordt.** Als je met een groep kinderen op stap bent, is het dus aangeraden zeker vooraan en achteraan de groep begeleiding te voorzien. Zo is er steeds een leider aanwezig in de groep, wanneer deze wordt opgesplitst.

Op een niet-bewaakte oversteekplaats (zonder lichten)

Het verkeersreglement bepaalt dat het elke weggebruiker verboden is te breken door een groep voetgangers die het oversteken van de rijbaan op een reglementaire wijze is begonnen. De tram heeft echter altijd voorrang!

Is er op minder dan 30 meter een zebraad dan moet je dit gebruiken.

Als er geen zebraad is

Als er geen oversteekplaats is steek je over op een plaats waar je goed ziet en goed gezien wordt. Steek niet over in een bocht, op een helling, onder een brug of tussen geparkeerde voertuigen.

Sinds 1 januari 2004 hebben groepsleiders de mogelijkheid om aanwijzingen te geven in het verkeer om de veiligheid van een groep voetgangers te verzekeren. Om het verkeer stil te leggen, moeten ze gebruik maken van een schijf waarop het verkeersbord C3 is afgebeeld.

TIPS:

- Stippel vooraf je reisweg uit, plan een route in een omgeving met zo weinig mogelijk te verwachten risico's (de kortste weg is niet altijd de veiligste!)
- Geef duidelijke instructies aan de groep bij het begin van de tocht.

AANDACHT:

- Er mag geen gebruik gemaakt worden van private wagens om kinderen te vervoeren. Het is mogelijk dat bij een eventueel ongeval de burgerlijke aansprakelijkheid op het personeel zou verhaald worden...
- Het is verboden voor de andere weggebruikers om een groep voetgangers te doorbreken, net zoals voor een stoet of een processie (art 41.1.2)

Spelorganisatie

Wat is spelen?

Kinderen spelen graag en veel. Ze spelen echter alleen wanneer ze het zelf willen. Spelen is dus steeds een vrijwillige bezigheid, je kan je kind niet dwingen om te spelen. Je kan het natuurlijk wel stimuleren en aanmoedigen. Daarnaast kan je ervoor zorgen dat je kind een goede **omgeving** heeft om in te spelen. Er zijn een aantal voorwaarden die een kind nodig heeft om echt tot spel te kunnen komen.

Een eerste voorwaarde is **vrijheid**. Een kind moet zijn eigen ding kunnen doen, in zijn eigen tempo. Het moet ook zijn eigen oplossingen leren vinden. Spelen kan niet opgedrongen worden. Een kind kiest zelf hoe het speelt.

Daarnaast is het ook belangrijk dat een kind een **plaats** heeft om te spelen. Spelen kan immers heel persoonlijk zijn. Daarom spelen kinderen graag ergens in een hoekje, in hun eigen plekje, uit het zicht van anderen. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat er geen toezicht vereist is!

Iedereen houdt van aanmoediging, dat is voor kinderen niet anders. Toon **waardering**, ga uit van de mogelijkheden van een kind, let op inzet en laat zien dat je beschikbaar bent.

Kinderen hebben veel nood aan **structuur**. Dat is tijdens hun spel niet anders. Zorg er dus voor dat ze vertrouwde omstandigheden hebben om in te spelen: hanteer een vaste dagindeling, maak een vaste speelplek.

Geef je kind ook de **mogelijkheid** om te spelen. Stimuleer hem om te spelen, zorg ervoor dat hij voldoende **afwisseling** heeft als hij dat wil en breng hem af en toe eens op **nieuwe ideeën**.

Waarom is spelen belangrijk?

Kinderen spelen omdat ze het leuk vinden. Ze gebruiken spel als uitlaatklep voor hun energie en fantasie. Ze beseffen niet dat wat ze doen goed is voor hun ontwikkeling. Dat is het echter wel.

Ten eerste is het spel belangrijk voor de **verstandelijke** ontwikkeling. Tijdens het spelen met voorwerpen leert een kind de dingen naar zijn hand zetten. Wanneer hij spelend anderen rond hem imiteert, leert hij zich aanpassen aan zijn omgeving. Een kind herhaalt alles wat het beleeft verschillende malen in zijn spel. Zo leert hij verbanden leggen: als ik dit doe, gebeurt er dat. Hij leert het verband tussen oorzaak en gevolg.

Voorbeeld: ALS ik tegen een speelgoedauto duw, DAN rijdt hij vooruit

Daarnaast traint een kind tijdens het spel de **taalontwikkeling** en **lichaamshouding** en **beweging**. Door nieuwe woorden en bewegingen op verschillende manieren te herhalen, maakt hij ze zich helemaal eigen. Hoe ouder een kind wordt, hoe meer het kan. Maar als deze nieuwe mogelijkheden niet ontdekt en ingeoeffend worden, kunnen ze nooit volwaardig tot uiting komen.

Voorbeeld: Door versjes en liedjes leert een kind rijmen. Door met blokken een toren te maken, worden zijn bewegingen steeds verfijnder en wordt hij handiger.

Ook de **sociale vaardigheden** worden ingeoeffend tijdens het spel. Kinderen spelen situaties uit het leven van volwassenen na. Zo leren ze al spelend de zin van de taken die volwassenen uitvoeren. Wanneer ze vaders en moeders spelen, leren ze wat het betekent om voor kinderen te moeten zorgen. Zo groeit het verlangen om zelf groot te zijn en deze handelingen echt te kunnen stellen. Deze vorm van rollenspel komt echter niet vanzelf. Volwassenen kunnen zelf voorbeelden en situaties aanreiken om het rollenspel verder uit te breiden.

Voorbeeld: Jan speelt politieagent. Zo leert hij wat die job juist inhoudt. Hij zoekt dieven en sluit ze op in de gevangenis. Papa wil meespelen en doet alsof hij met zijn auto door

het rode licht rijdt. Hij zegt tegen Jan dat de agent hem nu een boete moet geven. Zo leert Jan meer over de politie.

Tenslotte leert een kind door te spelen zich ook **aan te passen aan de cultuur** waarin het leeft. Het krijgt de gelegenheid om de gedragingen en emoties die bij de heersende cultuur horen in te oefenen. Daarom zullen spelvormen in de westerse cultuur verschillen van die in de Aziatische, Afrikaanse of mediterrane cultuur.

Een goede speelpleinwerking steunt op 4 belangrijke pijlers:

- Ruimte
- Materiaal
- Kinderen
- Enthousiaste monitoren

Verschillende spelvormen

- **Receptief spel of belevingsspel**
Hier komt het op neer dat kinderen mogen kijken, luisteren, proeven...
Alle spelvormen waar kinderen zintuigelijk van kunnen genieten en waarvoor ze weinig of geen eigen initiatieven moeten nemen
 - Poppenkast opvoeren
 - Muziek beluisteren
 - Film bekijken
 - ...
- **Constructief spel**
Alles wat met het zelf maken van voorwerpen te maken heeft
 - Bouwen met blokken
 - Puzzels
 - Klei
 - ...
- **Uitdagingsspel**
Kunnen verdeeld worden in drie groepen
 - Durf ik het of durf ik het niet?
→ Touwslingeren, op een ladder kruipen, ...
 - Kan ik het?
→ Een tegen allen, ongezien ergens binnen geraken, adem inhouden
 - Spannende spellen
→ Nachtspeel, overnachten op het plein, ...
- **Fantasiespel**
Kinderen gaan van dingen die ze meegemaakt hebben imiteren. Het 'doen alsof' en herbeleven van levenservaringen
 - Toneel
 - Mime
 - Poppenkast spelen
- **Regelspel**
Spelletjes met reglementen waaraan winnaars en verliezers verbonden zijn
 - Voetbal
 - Tussen 2 vuren
 - Stratego

Een spel kan niet zomaar in een hokje worden ingedeeld. Er zijn steeds overlappingen met andere spelvormen.

Kinderen

Kinderen opsplitsen in leeftijdsgroepen is noodzakelijk. Elke leeftijdsgroep heeft zijn behoeftes, verlangens en vraagt om een specifieke aanpak. Er moet natuurlijk ook rekening gehouden worden met de verschillende karakters en temperamenten.

Aangepaste ruimte om te spelen

- **Ruimte aangepast aan het gebruik**
 - knutselen
 - binnensport
 - lezen
 - eten
 - ...

- **Geborgenheid**
 - huiselijkheid
 - overzicht en structuur
 - veiligheid en gezondheid
 - vooral kleuters hebben nood aan geborgenheid

Bij het maken van een speelvoorbereiding moet jullie dus zeker volgende punten indachtig zijn (kan je onthouden met ezelsbruggetje STADIUM):

- Spelregels
- Terrein
- Aanpaste ruimte
- Doel van het spel
- Inkleding
- Uitleg
- Materiaal

Pesten

Definitie van pesten

Pesten is gewelddadig en meestal herhaald gedrag van 1 of meer personen, met de bedoeling om de andere(n) te kwetsen. De schade kan psychologisch, seksueel, lichamelijk of sociaal zijn.

Wie wordt gepest, kan zich meestal niet verdedigen. Er is sprake van een ongelijke (of als ongelijk ervaren) machtsverhouding tussen diegene die pest en de gepeste.

Plagen gebeurt spontaan en duurt niet lang. Het gaat vaak om humor en aandacht vragen. Bij plagen zijn beide partijen gelijk aan elkaar. Het is niet altijd leuk, maar zeker nooit bedreigend.

Redenen voor pestgedrag

Kinderen en jongeren die pesten, zijn op zoek naar macht. Die proberen ze te verkrijgen door anderen te viseren. Ze laten zich leiden door hun perceptie wanneer ze een slachtoffer zoeken.

Ze verantwoorden hun gedrag vaak tegenover zichzelf en vinden allerlei redenen om te pesten:

- De manier van spreken of houding.
- Slechte of net té goede schoolresultaten.
- Etnische afkomst: huidskleur, geloof, taal ...
- Socio-economische factoren: beroep ouders, armoede ...
- De vriendenkring.
- Een uitzonderlijke mentale of lichamelijke eigenschap: heel intelligent, flaporen ...
- Het voorkomen of de kledij.

Pesters rekenen erop dat de kinderen in de buurt (omstaanders) niet tussenbeide komen of net meedoen. Dat kan door hun voorbeeld te volgen, of door het pestgedrag nog te versterken met gelach, gejuich ...

Hoe herken je een kind dat gepest wordt?

- Mag niet meedoen bij spelletjes of wordt als laatste gekozen
- Vermijdt vrije spelmomenten of blijft dicht bij de begeleiders tijdens deze momenten
- Ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit
- Klaagt over buikpijn, hoofdpijn
- Heeft misschien niet één goede vriend

- Bezittingen worden afgenomen of verstopt
- Wordt uitgelachen en onvriendelijk benaderd

Als een kind gepest wordt

Niet doen/zeggen:

- Beschuldigen: "het is jouw schuld, je moet terugslaan"
- Minimaliseren: "iedereen wordt wel eens geplaagd"
- Boos worden: "ik bel direct de ouders van de pestkop"
- Beloven wat niet kan: "ik zorg ervoor dat het niet meer gebeurt"

Wel doen/zeggen:

- Luister aandachtig naar het verhaal en stel vragen. Waarom pesten ze je? Hoe lang al? Wie pest, hoe, waar en wanneer.
- Stel het kind gerust en zeg dat het zo niet verder kan.
- Verwittig de school/pleinverantwoordelijke maar nooit zonder de toestemming van het kind.
- Gepeste kinderen verliezen hun zelfvertrouwen. Moedig het kind aan in de dingen waar het goed in is.

Als een kind toekijkt op pesten

Wel doen/zeggen:

"Wie pesten signaleert, is geen klikspaan." Klikken' doe je omdat je wil dat iemand een straf krijgt. 'Melden' omdat je wil dat iets ophoudt. Er zijn veel kinderen die pesten onrechtvaardig en oneerlijk vinden maar het niet durven zeggen.

Als een kind een pestkop is

Niet doen/zeggen

- Word niet boos en ontken "zo is dat kind niet".

Pesters gedragen zich thuis soms heel anders dan op het speelplein.

Wel doen/zeggen

- Ga na wat er precies aan de hand is.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het de anderen aandoet.

Pestkoppen zijn zich daar niet van bewust. Stel grenzen en duld niet dat een kind agressief doet.

De Speelpleinen Knokke-Heist

Vrijblijvende vragenlijst

Vakantieperiode?

.....

Plein?

.....

Eventueel naam van de monitor:

.....

Als organisator van De Speelpleinen hadden we graag zicht op eventuele mogelijke verbeteringen binnen de organisatie. Jullie zijn de personen die in de praktijk staan en zaken aan den lijve ondervinden. Jullie zijn dan ook de best geplaatste personen om eventuele verbeteringen aan ons door te geven.

1. Geef hieronder suggesties om De Speelpleinen nog beter en aangenamer te maken vanuit het oogpunt van het kind als ook suggesties van uit het oogpunt van de monitor.

Oogpunt van het kind:

Oogpunt van de monitor:

2. Welke opmerkingen hoor je van ouders? Gelieve ze hieronder in de juiste context te noteren.