



Het Bewaarde Land

Creatieve natuurbeleving met kinderen
EHBO & Protocollen handleiding

“De onuitsprekelijke schoonheid van bloesem.
De gratie waarmee een vogel door de lucht vliegt. Het geraas van de
wind in de bomen. Op een bepaald moment in ons leven worden wij
door de natuur geraakt.....ieder van ons op een persoonlijke, speciale manier.”

Uit: Beleef de natuur met kinderen door Joseph Bharat Cornell (1979)

Colofon

Teksten: Hugo Bakker, Jeanette Boogmans, Gerrit Jan de Bruyn, Marion de Cocq, Geertemarie de Gelder, Susanne Huizenga, Agnes Meijs, Boris van Oirschot, Mari Verstegen en Daniek Bosch

Eindredactie: Eefke Vaes, IVN Brabant

Sinds maart 2016 is Het Bewaarde Land een project van IVN, Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid, gehuisvest in Provinciehuis Brabant.
Brabantlaan 3a
5216 TV ,s-Hertogenbosch
E: hetbewaardeland@ivn.nl
W: www.hetbewaardeland.nl



De eerste versie van deze handleiding is in 1991 ontwikkeld door Stichting 'Het Bewaarde Land' Hilversum. Met medewerking van: Gerrit Jan de Bruyn, Laura van Deijl, Andy Schuurmans, Paul Terstegge, Ingrid Verweij, Hans Webeling.

© 2025, IVN.

Alles uit deze handleiding is vrij te gebruiken mits Het Bewaarde Land als bron vermeld wordt.

Voorwoord

Dit is één van de zes documenten van Het Bewaarde Land. Deze handleiding is ter voorbereiding voor de wachters van het driedaags natuurbelevingsprogramma Het Bewaarde Land in geval van noodsituaties en EHBO. De handleiding geeft een uitgebreide uitleg hoe te handelen in geval van nood en ongevallen.

Met de inhoudsopgave vind je alle situaties gemakkelijk terug. Evenals het programma zijn ook de protocollen in ontwikkeling. Deze pretendeert dan ook niet volledig te zijn en wordt regelmatig bijgewerkt. Daar waar in de handleiding 'hij' staat wordt ook 'zij' bedoeld.

Mocht je naar aanleiding van deze handleiding vragen hebben, neem dan contact op met IVN Brabant / Het Bewaarde Land via hetbewaardeland@ivn.nl of kijk op de website www.hetbewaardeland.nl voor de gegevens van de contactpersonen.

Inhoudsopgave

1	EHBO EN NOODPROTOCOL	4
1.1	ALGEMEEN	4
1.2	BLOEDVERLIES UIT NEUS NA ERNSTIGE VAL	5
1.3	BRANDWONDEN (VAN SOEP, KOFFIE, THEE, FORNUIS)	5
1.4	INSECTENSTEKEN OF -BETEN	5
1.5	KNEUZING, VERSTUIKING	5
1.6	HONDENBETEN (PAARDEN/ KOEIEN)	6
1.7	ONTWRICHTING/BOTBREUK	6
1.8	OVERVERHITTING	6
1.9	SCHAAFWONDEN	6
1.10	(DREIGENDE) SHOCK	6
1.11	TEKENBEET	6
1.12	UITGESLAGEN TAND	7
1.13	VERSLIKKING	7
1.14	VOORWERP IN DE NEUS	7
1.15	VOORWERP IN HET OOR	7
1.16	VOORWERP IN DE HUID	7
1.17	WONDEN	7
2	WAT TE DOEN BIJ ONWEER?	8
2.1	OPEN VELD	8
2.2	IN EEN BOS	8

1 EHBO en noodprotocol

In dit hoofdstuk staan de meest voorkomende ongelukjes op alfabet vermeld met de bijbehorende EHBO-tips.

1.1 Algemeen

In de rugzakken van de wachters zitten de kleine vermelde hulpmiddelen. In het huisje van Vrouw Fleur is een voorraad van EHBO-spullen aanwezig met een aantal aanvullingen op de rugzak: zoals een instant coldpack en verbandmiddelen.

Noodprotocol

In geval van ongelukken waarbij 112 ingeroepen moet worden (levensbedreigende situaties) hanteren we de volgende afspraken:

- Je neemt als wachter eerst met je mobiele telefoon contact op met 112 en meteen daarna met de dagcoördinator. Je legt duidelijk uit wat er aan de hand is en waar je in het gebied bent. **UITZONDERING:** Wanneer je zelf kan beoordelen dat het heel ernstig is, kun je direct 112 bellen en daarna de dagcoördinator.
- De dagcoördinator neemt contact op met de leerkracht en de terreinbeheerder om directe toegang voor hulpdiensten tot het gebied mogelijk te maken. De leerkracht gaat zo snel mogelijk naar de plaats van het ongeval.
- Indien nodig en beschikbaar wordt een wachter met EHBO opgeroepen om naar het ongeval te gaan. Deze zoekt eerst in overleg met de dagcoördinator een oplossing voor zijn groep kinderen: bijvoorbeeld door deze aan te laten sluiten bij een andere wachter of naar Fleur te brengen.
- Stel de kinderen zo nodig gerust.
- Vuistregel bij hulp aan het slachtoffer: Stel het slachtoffer gerust. Doe wat noodzakelijk is maar geen onnodige dingen. Bij vermoeden van ernstig letsel het slachtoffer niet verplaatsen.
- Zo nodig/mogelijk iemand naar de ingang van het terrein sturen om de hulpdienst op te vangen/binnen te laten en naar de plek van het ongeval te wijzen.
- De leerkracht blijft bij het kind. Indien mogelijk gaat de wachter weer met de groep aan de slag.
- Indien de leerkracht meegaat met de ambulance wordt er door de leerkracht vervanging vanuit school geregeld.
- De dagcoördinator informeert na afloop de locatiecoördinator over het ongeval.
- De locatiecoördinator meldt het incident aan de projectleiding.
- De locatiecoördinator of projectleider neemt in ernstige gevallen na afloop contact op met de leerkracht (en eventueel de ouders) over de afloop.

Bij niet levensbedreigende situaties (als 112 niet gebeld hoeft te worden) neemt de leerkracht contact op met de school om de ouders te informeren en hen te vragen de leerling op te komen halen. De leerkracht blijft tot die tijd bij het kind.

De leerkracht, de hulpouder of Fleur zijn de eerst aangewezen personen om de leerling naar het ziekenhuis te vervoeren als 112 niet gebeld hoeft te worden. Dit is ter beoordeling aan de leerkracht.

Via de **APP: 112, Where are you**, weten hulpverleners meteen waar je bent mits je locatie aan staat in je mobiel.

De wachters blijven bij hun eigen groep.

Inschakelen professionele hulp:

- bij vuile wonden (kan via huisarts)
- bij diepe wonden (via huisarts)
- bij bijtwonden (via huisarts)
- bij ernstig bloedende wonden (112 bellen)
- bij wonden waar voorwerpen uit steken (112 bellen)
- bij een rode streep na een verwonding (huisarts of 112 bellen)
- bij verschijnselen van shock (112 bellen)

Blaren

Gesloten blaar: er zit helder vocht onder de huid. De huid is intact. Maak een blaar alleen open als deze hinderlijk is. Was, indien mogelijk, je handen voordat je de blaar gaat behandelen. Reinig de huid, zodat de blaar duidelijk te zien is. Ontsmet de huid voor en na het doorpikken met een huidontsmettingsmiddel. Prik de blaar door met een steriele naald. Prik in de basis van de blaar, zo dicht mogelijk tegen de huid aan. Prik deze twee maal door in de loopprijsrichting. Druk ze blaar leeg met een gaasje en dek deze af.

Open blaar: de huid is (deels) weg op de plaats van de blaar. Dek de blaar af met een wondpleister of een gaasje. Laat een grote blaar beoordelen door een arts.

Bloedblaar: er zit bloed in plaats van helder vocht onder de huid. Dek ze af met een wondpleister of een gaasje. Laat een grote blaar beoordelen door een arts.

Bloedneus

Het kind heeft bloedverlies uit de neus, na bijvoorbeeld val op de neus, peuteren, niezen, snuiten of sterke temperatuurwisseling: Snuit één keer goed de neus. Knijp met duim en wijsvinger de neus ongeveer 10 minuten dicht. Knijp onder het neusbeen tegen het neustussenschot. Voorkom dat het kind bloed doorslikt. Houd daarom met het hoofd een beetje voorover. Herhaal het dichtknijpen eventueel nog eens 10 minuten.

1.2 Bloedverlies uit neus na ernstige val

Niet (laten) snuiten. Bij snuiten kan slijm en bloed in de schedelholte komen.

Bel 112:

- indien na twee keer 10 minuten de bloeding nog niet gestopt is;
- bij gebruik van bloedverdunnende medicijnen;
- bij regelmatige bloedneuzen;
- bij bloedsmaak in de mond en steeds slikken tijdens het dichtdrukken;
- bij hersenletsel;
- bij verschijnselen van shock.

1.3 Brandwonden (van soep, koffie, thee, fornuis)

Eerstegraads brandwonden: de huid is rood, licht, gezwollen en pijnlijk.

Koel de brandwonden. Laat rustig, gedurende minimaal 10 minuten, water uit de jerrycan over de verbrande plek lopen. Smeer niets op de wonden: ook geen brandzalf.

Tweedegraads brandwonden: de huid is rood, licht, gezwollen, pijnlijk en vertoont blaren.

Koel de brandwonden. Dek ze af met schoon verband of doek. Laat de blaren altijd intact. Smeer niets op de wonden: ook geen brandzalf.

Derdegraads brandwonden: de huid is grauwwit (gekookt) of zwart (verkoold) en heeft de normale soepelheid verloren. De brandplek zelf is niet pijnlijk, de omgeving van de brandplek wel. Koel de brandwonden. Dek ze af met schoon verband of doek. Verwijder kleding die vastzit aan een verbrande plek niet, maar houd deze plek nat.

Inschakelen professionele hulp (Bel 112???)

- bij tweede- of derdegraads brandwonden;
- bij brandwonden aan gezicht, gewrichten, handen, voeten of geslachtsorganen;
- bij inademing van rook of hete gassen.

1.4 Insectensteken of -beten

1.4.1 Bij/wesp

Verwijder bij een bijensteek de achtergebleven angel met een pincet of door deze er met je nagel uit te strijken. Zorg ervoor dat het eventueel nog aanwezige gifblaasje niet wordt leeggeknepen. Zuig de bult eventueel uit met een speciale insectenpen. Leg een doorgesneden tomaat, nat kompres (washandje, theedoek, gaasje) of spuit koelspray op de steekplek dit vermindert de pijn. Als de steekplaats erg dik wordt, ga dan naar een arts. Als iemand door een wesp in de mond of keel is gestoken, ga dan onmiddellijk naar een arts of ziekenhuis.

1.4.2 Extreme allergische reactie na beet/steek

Dit uit zich door vlekken, jeuk, roodheid, misselijkheid, braken, duizeling, ademnood, (neiging tot) bewusteloosheid, spierkrampen, bewegingsonrust, verwardheid.

Laten het kind liggen en bescherm het tegen afkoeling. Sommige kinderen hebben medicijnen tegen deze reactie bij zich. Volg noodprotocol. Bel 112 bij extreme allergische reactie en bij ernstige zwelling: vooral in de hals.

1.5 Kneuzing, verstuiking

Meestal pijn, zwelling (soms pas na wat langere tijd) en een bloeditstorting (zichtbaar als een blauwe verkleuring).

Kneuzing: een beschadiging van de 'weke delen' tussen huid en bot.

Verstuiking: een overbelasting (soms met scheuring) van de gewrichtsbanden of -kapsel door een geforceerde beweging (verzwikking) van het gewricht.

Koel met koud water, natte doek of een (instant)coldpack. Leg altijd een droge doek tussen coldpack en het getroffen lichaamsdeel, om schade aan de huid te voorkomen. Ook is koelen gedurende 10 tot 15 minuten met water uit de kraan een goed alternatief. Laat het kind niet alleen. De combinatie van pijn en kou kan er voor

zorgen dat het kind een flauwte krijgt. Geef zo nodig rust en steun aan het getroffen lichaamsdeel. Oefen met een drukverband druk uit op het getroffen lichaamsdeel. Leg een getroffen been hoog; geef een arm steun met een driehoekige doek. Neem contact op met een arts.

1.6 Hondenbeten (paarden/ koeien)

Kleine wond

Spoel de wond met water schoon. Dep de wond en omgeving met een onsmettende vloeistof. Dek ze steriel af.

Grote wond

Voorkom verdere besmetting, door de wond zo schoon mogelijk af te dekken. Stelp een bloeding door druk op de wond te geven. Geef zo nodig steun en rust aan het gewonde lichaamsdeel. Zorg dat het kind bij professionele hulp komt (volg noodprotocol).

Tetanus: Iedere wond kan aanleiding geven tot tetanus. Dit gaat vooral op bij bijtonden. De meeste kinderen zijn tegen tetanus ingeënt (DTP-K).

1.7 Ontwrichting/botbreuk

Ontwrichting, pijn: het kind kan het lichaamsdeel niet bewegen. Er is een zwelling, soms ook een abnormale stand of beweeglijkheid. Door een geforceerde beweging is het gewricht uit de kom.

Botbreuk: de structuur van het bot is geheel - of gedeeltelijk onderbroken.

Zorg dat het kind het getroffen gedeelte zo onbeweeglijk mogelijk houdt. Geef steun en rust aan het getroffen lichaamsdeel in de positie waarin je het aantreft. Dek bij een open botbreuk de wond steriel of zo schoon mogelijk af. Als er geen sprake is van een abnormale stand of beweeglijkheid is een botbreuk niet altijd goed te onderscheiden van een kneuzing of verstuijing.

Vervoer naar het ziekenhuis is noodzakelijk.

1.8 Oververhitting

Het kind heeft pijn in de spieren van armen en benen (hittekrampe). De huid is roodgestuwd of bleek. Het kind transpireert hevig, heeft hoofdpijn en is misselijk (warmtestuwing, warmte-uitputting). Breng het kind in een koele omgeving (waar? Schaduwplek?). Geef hem (bij voorkeur een sportdrank) te drinken. Bij een hitteberoerte is de lichaamstemperatuur boven de 40.5°C. Het kind reageert anders dan normaal? Koelen mag niet worden uitgesteld. Verwijder onnodige kleding. Spreei daarna met (lauw) water, wikkel het in natte handdoeken of lakens. Niet laten drinken bij bewustzijnsstoornissen. Volg noodprotocol.

1.9 Schaafwonden

De bovenste laag van de huid is beschadigd en meestal vuil.

Een kleine wond kun je het beste schoon maken door het schoon te spoelen met een flesje water. Wrijf zonodig schoon met een gaasje of schoon doekje (niet schoonwrijven met watten). Laat de wond aan de lucht drogen (sommige gaasjes en pleisters kunnen aan de wond plakken). Eventueel kun je een spuitpleister of een desinfecterend middel gebruiken. Ook iemands eigen speeksel desinfecteert goed. Het beste verband voor de schaafwonden is de korst. Bij een schaafwond dat onder kleding zit, kan het fijn zijn om de wond met een wondpleister of een steriel gaas af te dekken. Let op dat je het strookje gaas van de pleister niet aanraakt bij het verbinden. *Bij grote schaafwonden is het verstandig naar de huisarts te gaan.*

1.10 (Dreigende) shock

Het kind voelt zich ellendig, ziet er slecht uit, heeft een valse huidskleur, is koud en klam, is dorstig en onrustig, is slap en krachteloos.

Laat het kind liggen. Probeer uitwendige bloedverlies te stelpen. Bescherm tegen afkoelen. Niet laten drinken. Volg noodprotocol. Inwendige bloedingen zijn alleen in het ziekenhuis te behandelen. Sommige botbreuken gaan samen met veel inwendig bloedverlies. Bij brandwonden kunnen na verloop van tijd ook shockverschijnselen optreden.

1.11 Tekenbeet

Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken. Lyme kan gepaard gaan met gewrichtsklachten en verlammingen. Niet iedereen die door een teek is gebeten krijgt deze ziekte. Een teek moet op de juiste manier worden verwijderd: bij voorkeur voordat hij zich heeft vastgebeten.

Pak met behulp van een tekenpincet de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast. Trek de teek met een draaiende beweging uit de huid. Ontsmet het wondje hierna. Gebruik vóór het verwijderen van teken geen alcohol of benzine. Ga naar de huisarts als het verwijderen ervan niet lukt.

1.12 Uitgeslagen tand

Laat bij een uitgeslagen tand het kind zitten. Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water. Ga zo spoedig mogelijk naar de tandarts. Bewaar de uitgeslagen tand in melk, in de mond van het slachtoffer of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.

1.13 Verslikking

Zolang het kind stevig hoest, huilt en adem kan halen tussen het hoesten: stimuleer het kind te blijven hoesten en houd het kind in de gaten. Als het niet (meer) hoest en (bijna) geen adem kan halen: volg noodprotocol. Laat het kind vooroverbuigen, geef met de hiel van de hand stoten tussen de schouderbladen; ondersteun daarbij de borstkas met de andere hand. Hoe je de buikcompressie (handgreep van Heimlich) bij kinderen moet doen, leer je op een cursus Eerste Hulp aan Kinderen. Ze moeten na een buikcompressie door een arts op inwendig letsel worden onderzocht.

Als het kind niet meer reageert: start, indien mogelijk, met reanimatie.

Lekenhulpverleners geven 15 borstcompressies (hartmassage) afgewisseld met 2 beademingen. In de mond kijken als de beademing niet lukt. Zichtbare voorwerpen proberen met een lepelende beweging van de vingers te verwijderen, maar niet meer dan één poging. Dan weer snel verder met de borstcompressies.

1.14 Voorwerp in de neus

Probeer het voorwerp er uit te laten snuiten of te niezen. Houd het niet-verstopte neusgat dicht bij het snuiten. Ga naar een arts, als het voorwerp vast blijft zitten.

1.15 Voorwerp in het oor

Druppel bij een ingekropen insect wat lauw water in het oor. Ga naar een arts bij voorwerpen in het oor en als het insect er niet uit kruipt.

1.16 Voorwerp in de huid

Verwijder een splinter in de lengterichting met een pincet. Pak ze zo dicht mogelijk bij de huid. Verzorg de wond. Haal een splinter of naald alleen uit de huid als er een grijpbare punt uitsteekt. Ga naar een arts, als het voorwerp er niet (geheel) uitkomt.

1.17 Wonden

Ernstig uitwendig bloedverlies.

De huid is beschadigd; er is veel bloedverlies (stootsgewijs of gelijkmatig) zichtbaar en het kind heeft pijn.

Laat het kind bij voorkeur liggen. Breng het gewonde lichaamsdeel zover mogelijk omhoog. Stelp de bloeding door directe druk op de wond uit te oefenen. Wonden moeten binnen zes uur gehecht worden. Volg noodprotocol bij niet te stelpen bloedingen.

2 Wat te doen bij onweer?

Ga ervan uit dat het al gevaarlijk is wanneer je donder hoort, dus ook als het droog is. Om te bepalen hoe ver de bliksem verwijderd is, tel je het aantal seconden tussen het zien van de bliksem en het horen van de donder en deel je dit aantal door drie. Zoveel kilometer is de bliksem ongeveer bij je vandaan. (Geluid legt ongeveer 330 meter per seconde af. Dus 1 kilometer “duurt” ongeveer 3 seconden. En in 10 seconden legt het geluid ongeveer 3,3 kilometer af).

Via de app: onweeralarm kan goed gekeken hoe ver het onweer weg is.

2.1 Open veld

- Blijf uit de buurt van hoge punten
- Zorg dat je zelf niet het hoogste punt wordt: Maak je zo klein mogelijk.
- Ga gehurkt en ineengedoken zitten met je handen over je oren, ga niet liggen.
- Houd je voeten tegen elkaar aan, in verband met de zogeheten stapspanning die koeien en paarden nog wel eens fataal is.
- Doe metalen sieraden, riemen etc. af en leg je telefoon en paraplu weg.
- Ben je in een groep? Ga dan niet bij elkaar zitten.
- Schuil nooit onder een boom. Hoge objecten hebben meer kans op een inslag, omdat ze stroom beter geleiden dan lucht. Slaat de bliksem in een boom, is de kans groot dat de boom ontploft door de grote weerstand die de stroom ondervindt in de stam.

2.2 In een bos

- Al het bovenstaande
- Probeer een plek te zoeken waar veel kleine boompjes bij elkaar staan.