

# Minimumrichtlijnen FISA voor veilig roeien

12 december 2005

*Het onderstaande is een rechtstreekse vertaling van een FISA-document, met weglating van evident niet op de Nederlandse situatie betrekking hebbende onderdelen, en met aanpassing waar nodig aan de typisch Nederlandse situatie.*

Dit stuk moet worden beschouwd als voorbeeld voor het opzetten van een nationaal/lokaal veiligheidsprogramma. Elke vereniging behoort eigen regels te hebben gericht op een veilige sportbeoefening die ten volle de geldende nationale of lokale wetten, verplichtingen en eisen recht doet. In dit opzicht aanvaardt de KNRB geen wettelijke aansprakelijkheid.

## **Inleiding**

Veel ongelukken vloeien voort uit ondoordachte beslissingen genomen vóór het verlaten van de botenloods. Het weer, de watertoestand, het tijdstip, het materiaal en het toezicht zijn alle kritische factoren die in ogenschouw moeten worden genomen om veilig te kunnen trainen. De KNRB adviseert elke vereniging tenminste de volgende richtlijnen toe te passen als hulp bij een goede besluitvorming en ter bevordering van een veilige sportbeoefening. Het onderstaande kan worden gebruikt als basis voor het opstellen van eigen richtlijnen of ter aanvulling daarvan.

## **I. Kernelementen**

### **A. Algemeen**

Deze richtlijnen geven minimale veiligheidseisen voor het roeien bij verenigingen in algemene zin. Elke vereniging is verantwoordelijk voor het handhaven van de eigen veiligheidsnormen, en lokale regels of situaties kunnen nopen tot meer stringente richtlijnen. De onderstaande minimumrichtlijnen kunnen in elk geval worden gebruikt om meer uitgebreide veiligheidsregels op te stellen, al naar gelang de lokale situatie.

### **B. Veiligheidsadviseur**

Elke vereniging dient een Veiligheidsadviseur te benoemen. Zijn taak is het waarborgen van de naleving van het veiligheidsprogramma.

### **C. Veiligheidscode**

Elke organisatie dient op prominente wijze een 'Veiligheidscode' of vergelijkbare tekst, b.v. 'Veiligheidsregels en -eisen' bekend te maken, waarin regels en informatie zijn opgenomen betreffende:

- veiligheid van het roemateriaal
- regels voor in de botenloods
- locale regels betreffende watergebruik en navigatieregels
- verantwoordelijkheden van roeiers, coaches en stuurlieden
- noodmaatregelen / oefeningen met omslaan en ongelukken
- coachboten en reddingsboten
- veiligheid bij wedstrijd-evenementen
- een logboek voor roeiers zonder begeleiding
- visuele instructies betreffende procedures voor: veiligheid op het water, redden van drenkelingen, onderkoeling, oververhitting, reanimeren
- telefoonlijst met:
  1. arts/ambulance/politie
  2. brandweer
  3. ehbo-afdeling dichtstbijzijnde ziekenhuis
  4. regionale en waterpolitie resp. havendienst, rijkswaterstaat
  5. wanneer er geen goed bereikbare vaste telefoon is, moeten duidelijke aanwijzingen worden aangegeven betreffende de dichtstbijzijnde beschikbare telefoon

Veiligheids- en eerstehulpmaterialen moeten in elk botenhuis onder handbereik zijn, te weten:

- ehbo-does (goed gevuld en geregeld gecontroleerd)
- thermische dekens/isolerende zakken
- reddingsboeien en reddingslijn
- reddingsvesten

Verenigingen dienen een adequate verzekering te hebben ter dekking van persoonlijk letsel van hun leden op het water en op de wal, alsmede dekking tegen eigendomsschade en aansprakelijkheid jegens derden. In deze polissen dient een adequate dekking te zijn opgenomen voor de Veiligheidsadviseur.

## **II Gedetailleerde informatie**

### **A. Veilige roeiuitrusting**

Ten behoeve van de veiligheid van alle betrokkenen dient het roemateriaal in goede staat te worden gehouden. Bijzondere aandacht is vereist voor het volgende:

- Elke boot moet een stevig bevestigde boegbal hebben van tenminste 4 cm in diameter. Slechts wanneer de boot zodanig is geconstrueerd dat de boeg goed is afgeschermd of de vorm daarvan geen gevaar kan vormen, is deze boegbal niet nodig.

- Hielbanden en losklikmechanismen moeten goed werken in elke boot die is uitgerust met bootschoenen. De hielbanden moeten het optillen van de hiel met meer dan 5 cm voorkomen.
- Bij roeien in schemering of duister moeten boten zijn verlicht conform de vaarregels. Elke boot dient tenminste op de voor- en achtersteven een licht te hebben.
- Alle riemen moeten periodiek worden gecontroleerd op goed bevestigde en vastzittende kragen.
- Voor- en achteraftasten moeten dienen als afzonderlijke drijflichamen en moeten periodiek worden gecontroleerd op hun werking als zodanig.
- Elke boot dient een minimum aan drijfvermogen te hebben:
  1. Wanneer de boot vol water staat, moet hij met de complete ploeg in roeipositie aan boord zodanig blijven drijven dat de bovenkant van het bankje zich maximaal 5 cm onder de waterlijn bevindt.
  2. In oudere boten die niet ontworpen zijn op bovenstaande eis kunnen hiertoe opblaasbare luchtzakken, schuimblokken of andere materialen worden gebruikt.

## **B. Locale code**

Aangezien de omstandigheden van plaats tot plaats verschillen, dient elke organisatie een locale gebruikscodes te ontwikkelen waarin opgenomen een locale waterkaart, aanwijzingen betreffende locale navigatieregels, gevaren en beperkingen van het watergebruik. De aandacht moet ook worden gevestigd op mogelijk noodzakelijke afwijkingen van normale procedures als gevolg van tijden, stromingen, harde wind of andere bijzondere klimatologische omstandigheden zoals mistgevaar. Deze locale code moet benadrukken dat veiligheid voor alles gaat.

## **C. Persoonlijke verantwoordelijkheden**

### *1. Algemeen*

Ieder die roeit of stuurt moet goed worden opgeleid in zeemanschap en techniek, inclusief omsla-oefeningen, door een gekwalificeerde coach. Niemand mag zichzelf of anderen op het water in gevaar brengen. Dit is in het bijzonder van belang voor beginnelingen en junioren.

Sporters moeten er via trainingssessies toe worden gestimuleerd zich bewust te worden van reddings- en reanimatieprocedures. Het is in het bijzonder van belang dat Veiligheidsadviseurs en coaches hierin worden getraind.

Roeiactiviteiten moeten worden afgestemd met activiteiten van andere gebruikers van het roeiwater ter minimalisering van belangenconflicten en daaruit voortvloeiende risico's.

Er moet een adequate rapportage aan de Veiligheidsadviseur of aan het verenigingsbestuur plaatsvinden van alle niet-triviale incidenten, opdat deze gebeurtenissen nader onderzocht kunnen worden. Deze informatie dient te worden opgeslagen voor eventuele rapportage aan lokale of regionale autoriteiten ten behoeve van de bevordering van de veiligheid van de sport.

## *2. Roeiers en stuurlieden*

Elke roeier en stuurman die het water opgaat is verantwoordelijk voor het naleven van alle lokale verordeningen en verkeersregels. Ieder moet goed gezond zijn en goed gekleed op de heersende en mogelijke omstandigheden. Elke roeier en stuurman moet aantoonbaar tenminste 50 meter in lichte kleding kunnen zwemmen, inclusief onder water zwemmen en watertrappelen. Wie om fysieke of andere redenen niet aan deze eisen kan voldoen, moet in de boot een goedgekeurd reddingsvest of drijfmiddel dragen. Blijf in geval van een ongeluk bij je boot en probeer niet naar de kant te zwemmen. Tenzij je boot zwaar is beschadigd, is die je reddingsvlot!

Stuurlieden moeten een volledige uitleg krijgen over het omgaan met de boot, alle relevante veiligheidsprocedures en manoeuvres. Onervaren stuurlieden mogen alleen uitvaren onder toezicht van een ervaren coach, bij voorkeur in een goed uitgeruste coachboot. Ook zij moeten op de hoogte zijn van de verkeersregels.

## *3. Coaches*

Coaches moeten de verantwoordelijkheid nemen voor degenen die zij coachen en moeten zich ervan vergewissen dat zij op de hoogte zijn van de veiligheidsprocedures en deze naleven. Zij moeten de water- en weersomstandigheden beoordelen en bepalen of er veilig geroeid kan worden.

### **D. Coachboten**

#### *1. Algemeen*

De aanwezigheid van een coachboot geeft een veel grotere veiligheid voor een ploeg dan een coach op de fiets. De coach moet veilig varen, en voortdurend rekening houden met de veiligheid van eventuele opvarenden en met de invloed van zijn boot op andere watergebruikers.

#### *2. Het opleiden van bestuurders*

Met een motorboot wegvaren zonder voorafgaande instructie is gevaarlijk voor de bestuurder, opvarenden en andere watergebruikers. De vereniging moet er tenminste voor zorgen dat een ervaren bestuurder meegaat met een nieuwe bestuurder totdat de laatste heeft getoond de boot volledig te beheersen.

Verkeerd varen met de coachboot kan leiden tot onnodige problemen voor andere watergebruikers. Overmatige boeg- en hekgolven scheppen moeilijke roeiomstandigheden en kunnen ongelukken met kleinere boten veroorzaken. Onachtzaam varen veroorzaakt vaak schade aan afgemeerde boten en rivieroeveren. Bij het gebruik van een coachboot moeten bestuurders zich goed bewust zijn van het zog en de golven die zij veroorzaken – en van het risico dat ze daarmee de sport die ze begeleiden onmogelijk maken voor anderen.

### *3. Eisen aan coachboten*

Elke coachboot dient de volgende veiligheidshulpmiddelen aan boord te hebben:

- Een hoosvat en, bij rubberboten, een passende pomp en reserveventiel.
- Een toeter of vergelijkbaar waarschuwingmiddel dat over tenminste 200 m de aandacht kan trekken.
- Een werplijn van tenminste 15 m lengte met een dikke knoop aan het te werpen einde; idealiter een voor dit doel gemaakte reddingslijn met werpzak.
- Thermische/isolatie dekens ter beperking van afkoeling door wind en hypothermie. Gebruik geen wollen dekens die water absorberen en vervolgens niet meer isoleren. Bij gebrek aan officieel hiervoor bestemde materialen kan een vel polyetheen op de maat gesneden van een isolatiezak de nodige isolatie bieden.
- Reddingsboeien/-vesten. Essentieel wanneer meer dan één persoon in het water ligt en de boot er maar een tegelijk kan helpen.
- Een – beperkte – ehbo-trommel, in goede staat en periodiek gecontroleerd.
- Een scherp knipmes.
- Een peddel.
- Eenvoudige handgrepen aan het gangboord ter assistentie van drenkelingen, en om de bestuurder houvast te bieden wanneer deze zelf overboord mocht gaan.
- Een dodemansknop met polslijn op de motor.
- Een anker met ankerlijn.

### *4. Varen bij weinig licht*

Wanneer er in het donker of bij slecht zicht moet worden geroeid moet de coachboot zowel een watervaste zaklantaarn als een toeter of vergelijkbaar hulpmiddel aan boord hebben om de aandacht te kunnen trekken. De boot moet zijn verlicht conform het vaarreglement.

### *5. Reddingsvesten*

Het verdient aanbeveling voor de bemanning van een coachboot altijd drijfhulpmiddelen of reddingsvesten te dragen; dit is zelfs essentieel wanneer op brede wateren wordt gevaren. Reddingsvesten die met de mond moeten worden opgeblazen, moeten altijd tenminste gedeeltelijk opgeblazen worden gedragen; zelfopblazende reddingsvesten moeten van tijd tot tijd worden gecontroleerd conform het advies van de fabrikant.

#### *6. Onderhoud van de coachboot*

Het onderhoud van boot en motor is van groot belang gezien de mogelijke gevolgen van defecten. Een gereedschapskist c.q. doos met reserveonderdelen moet droog worden bewaard en geregeld gecontroleerd (een extra blik brandstof is eveneens essentieel). Het is verstandig telkens voor het afvaren te controleren of de motor goed aan de romp is bevestigd, en of een noodbevestiging aanwezig is en ook werkt.

#### *7. Ontwerp van de coachboot*

De keuze van een coachboot – grootte en vorm – en de te kiezen motor moeten bij elkaar passen, zodat de laatste geschikt is voor het te verrichten werk en de te verwachten belading van de boot. Boten die worden gebruikt voor coachen op smallere of afgesloten wateren moeten zo zijn ontworpen, dat ze een roeiboort op trainingssnelheid kunnen begeleiden zonder zodanige deining te veroorzaken dat het water onbruikbaar of onveilig wordt voor anderen, dan wel de oevers, afgemeerde boten of installaties worden beschadigd.

#### **E. Rapportage van incidenten**

Een logboek voor incidenten moet worden aangehouden en te allen tijde voor inspectie beschikbaar zijn; hierin moeten tijd, plaats en aard van ongelukken, opgelopen verwondingen/schades en namen en adressen van getuigen worden opgenomen. Desgevraagd moet dit aan de autoriteiten ter beschikking kunnen worden gesteld.

### **III. Richtlijnen voor koud water - hypothermie**

#### **A. Achtergrond**

De meeste experts op het gebied van onderkoeling door onderdompeling en verdrinken in koud water definiëren koud water als water met temperaturen beneden 20 °C. Naarmate het water kouder is, koelt het lichaam sneller af en neemt het risico van shock en verlies van zwemvermogen toe. De meeste mensen die sterven na onderdompeling bezwijken in de eerste fasen van het incident tengevolge van een reeks fysiologische effecten zoals naar lucht happen, hyperventileren en snelle perifere afkoeling, die resulteren in verminderde adembenutting en invalidering.

Vorbereiding en preventie zijn van groot belang voor de bescherming tegen de effecten van koud water. Hiertoe behoren noodoefeningen met de te gebruiken

reddingsmaterialen. Gewenning aan koude blijkt overigens ook de negatieve fysiologische effecten te verminderen.

## **B. Richtlijnen**

### *1. De omstandigheden*

De omgevingstoestand moet worden beoordeeld: watertemperatuur, wind, neerslag en golfslag; adequate veiligheidsinstructies zoals beschreven onder punt 3 hieronder dienen te worden gehandhaafd.

### *2. Kleding*

Beschermende kleding die past bij de omstandigheden moet worden gedragen. Het doel hiervan is het lichaam droog te houden en te isoleren tegen warmteverlies.

### *3. Voorzorgsmaatregelen*

Wanneer de watertemperatuur 10 °C of minder bedraagt of wanneer de omstandigheden daartoe anderszins aanleiding geven, moeten speciale veiligheidsmaatregelen worden overwogen, zoals:

- Leden waarschuwen niet het water op te gaan;
- Leden adviseren alleen het water op te gaan met persoonlijke drijfhulpmiddelen of reddingsvesten van de goede maat voor elk ploeglid, alsmede met een toeter en, bij duisternis, met wettelijk voorgeschreven verlichting, EN;
- Indien van toepassing alleen vergezeld van een motorboot met aan boord drijfmiddelen of reddingsvesten voor elk bemanningslid van de grootste ploeg die wordt begeleid.

## **C. Hypothermie**

Hypothermie of onderkoeling treedt op wanneer het gehele lichaam is verkild tot een veel lagere dan normale temperatuur, d.w.z. tot beneden 35 °C (normale lichaamstemperatuur: 37 °C). Dit moet tot elke prijs worden voorkomen.

- Kleed je op het 'verslaan van de kou' – Lagen kleding zijn effectiever dan één warm kledingstuk. De buitenste laag moet wind- en waterdicht zijn.
- Gebruik en geef geen alcohol bij koude. Alcohol versnelt warmteverlies en vermindert het oordeelsvermogen.
- Wees gespitst op tekenen van afkoeling bij jezelf en bij anderen.
- Coaches van junioren moeten zich in het bijzonder bewust zijn van de afkoelingsrisico's bij hun pupillen. Blote armen, benen en hoofden vergroten het risico.

Iemand die in koud water is terechtgekomen verliest zeer snel warmte. Ter beperking hiervan moet de betrokkene zijn kleren aanhouden met uitzondering van zware kledingstukken of laarzen die hem naar beneden trekken.

Plotselinge onderdompeling in koud water kan een schokeffect hebben dat de normale ademhaling verstoort, waardoor zelfs een ervaren zwemmer hulpeloos wordt. Verwardheid en het onvermogen om de meest eenvoudige instructies op te volgen worden evident.

Wanneer hypothermie wordt vermoed, probeer dan verder warmteverlies te voorkomen en tracht het slachtoffer weer op te warmen.

Zoek hulp. Hypothermie is een medisch noodgeval, of de patiënt nu bewusteloos of bij bewustzijn is.

Is het slachtoffer bij bewustzijn, dan moet dit actief worden opgewarmd onder zorgvuldige observatie.

Bij bewusteloosheid moet het slachtoffer zo snel mogelijk medisch worden behandeld. Volg de instructies hieronder, onder 'reanimeren'.

#### **D. Symptomen en tekenen van onderkoeling**

De volgende symptomen en tekenen treden vaak, maar niet altijd alle op:

- Onverwacht en onsamenhangend gedrag, mogelijk vergezeld van klachten over kou en vermoeidheid.
- Fysieke en mentale lethargie (sloomheid) en het onvermogen vragen of opdrachten te begrijpen.
- Onduidelijk praten.
- Agressieve uitbarstingen van onverwachte energie en agressief taalgebruik, niet willen meewerken.
- Wegvallend of abnormaal gezichtsvermogen.
- Onbeheerste spiertrekkingen.
- Gebrek aan beheersing over ledematen, wankelen, klachten over doof gevoel en kramp.
- Algemene shock met bleekheid en blauwe lippen en nagels.
- Trage, zwakke pols, hijgen en hoesten.

Ook nadat iemand die een tijdje in het water heeft gelegen hieruit is gehaald, kan de situatie nog steeds zeer gevaarlijk zijn. Verder warmteverlies moet worden voorkomen. Het slachtoffer moet zo goed mogelijk tegen wind en regen worden beschermd.

Opwarmen is mogelijk door:

- Het slachtoffer in een thermische deken te wikkelen.
- Andermans warme lichaam tegen dat van het slachtoffer te houden.
- Indien bij bewustzijn: warme dranken te geven – maar geen alcohol.

**VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN**



## **E. Reanimeren**

Het bij bewustzijn brengen moet zo snel mogelijk beginnen om de meeste kans van slagen te hebben, desnoods als de patiënt nog in het water ligt. Lukt dit niet, dan treedt binnen enkele minuten onherstelbare schade op - of de dood treedt in. Duizenden levens zijn gered door gewone burgers die wisten wat ze moesten doen, en de moed hadden dit op het kritieke moment ook te doen.

Het redden van een leven in een medisch noodgeval hangt af van de juiste beoordeling en goede toepassing van het LAB (ABC) van het reanimeren:

L – LUCHTPIJP	A - AIRWAY
A – ADEMHALING	B - BREATHING
B – BLOEDSOMLOOP	C – CIRCULATION

Wanneer je iemand ziet die gereanimeerd moet worden:

### *1. Benaderen*

Zorg ervoor dat voor jou en voor het slachtoffer geen gevaar dreigt. Zie je iemand in problemen in het water, GA DAN NIET ZELF HET WATER IN. Het is essentieel dat de redder zelf in veiligheid blijft. Bedenk bij het verplaatsen van een slachtoffer dat het nek- of rugletsel kan hebben dat extra zorg vraagt.

- Zoek iets wat kan helpen hem eruit te trekken – een stok, stuk touw of kledingstuk.
- Ga plat liggen om te voorkomen dat je zelf het water in getrokken wordt.
- Kun je hem niet bereiken, werp dan iets toe wat goed drijft – voetbal, plastic fles – waaraan hij zich een beetje kan optrekken, en haal dan hulp.
- Zit je in een reddingsboot, benader hem dan zo voorzichtig mogelijk en let op de veiligheid (schroef, stroming, hete uitlaat, enz.).

**BINNEN BEREIK KOMEN –TOEWERPEN – TREKKEN**

**HEB JE HET SLACHTOFFER GERED – ROEP DAN ONMIDDELIJK OM HULP**

### *2. Beoordeel de patiënt*

Bewustzijn – stel dit vast door luid te schreeuwen: BEN JE IN ORDE en zachtjes aan de schouders te schudden. Reageert het slachtoffer niet, en je constateert geen ademhaling en geen pols: verlaat hem onmiddellijk om hulp op te roepen. Ga dan terug en begin met reanimeren.

#### a. Ademhaling

Inspecteer de luchtpijp – verwijder bloed, braaksel, losse tanden of gebroken gebitsdelen maar laat goed zittende kunstgebitten zitten.

#### b. Open de luchtpijp

Plaats twee vingers beneden de punt van de kin, open de onderkaak en plaats tegelijkertijd de palm van de andere hand op het voorhoofd. Kantel het hoofd goed achterover door op het voorhoofd te drukken en de luchtpijp opent zich.

#### c. Controleer ademhaling

Houd je oor vlak bij de mond van de patiënt terwijl je langs zijn borst kijkt.

- Luister of er ademhaling is.
- Voel of er luchtbeweging is die wijst op ademhaling
- Kijk of de borst rijst en daalt.

#### d. Bloedsomloop

Controleer de aanwezigheid van polsslag door de halsslagader te voelen, die aan weerszijden van het strottenhoofd (slokdam) ligt.

Als de patiënt niet reageert, niet ademt en geen pols heeft, verlaat hem dan en bel (112) om hulp. Keer dan terug en begin met reanimeren.

Als de patiënt niet reageert, niet ademt maar wel een pols heeft, voer dan tien mond-op-mond-beademingen uit, verlaat dan de patiënt om hulp te roepen (bel 112). Keer dan terug, controleer adem en pols en zet het reanimeren voort.

Als de patiënt niet reageert, maar wel ademt en een pols heeft, leg hem dan op zij in stabiele zijligging.

#### e. Stabiele zijligging

Kniel aan een zijde naast de patiënt. Neem de dichtstbijzijnde arm en breng deze op 90° van de romp, met gebogen elleboog en de handpalm naar boven. Neem de andere, verste arm en plaats deze met de handpalm naar buiten gedraaid tegen de wang van het slachtoffer. Buig de verste knie omhoog tot 90° en verzeker je ervan dat de luchtpijp nog steeds open is door het hoofd te kantelen en de onderkaak te openen.

### 3. *Reanimatieprocedure*

Dit is het kunstmatig voorzien in longventilatie door mond-op-mondbeademing, gecombineerd met kunstmatige luchtcirculatie door het indrukken van de borstkas.

#### a. Mond-op-mondbeademing

Leg de patiënt op de rug. Kniel naast het hoofd en open de luchtpijp door het kantelen van het hoofd en het openen van de kaak. Open de mond van het slachtoffer en knijp zijn

neusgaten dicht. Open je mond, haal diep adem, sluit je mond zorgvuldig over die van het slachtoffer en blaas regelmatig uit in zijn mondholte.

Kijk of de borst van de patiënt omhoog komt alsof hij zelf diep ademhaalt (1-2 seconden).

Haal je mond van zijn mond en laat de borstkas terugzakken (4 seconden). Haal twee keer adem.

Als de mond-op-mondbeademing moeilijk is, controleer dan de luchtpijp en probeer deze beter open te krijgen. Wanneer het slachtoffer weer zelf begint te ademen, kan braken optreden; breng hem dan in de stabiele zijligging om stikken te voorkomen.

#### b. Mond-op-neusbeademing

Als met mond-op-mondbeademing geen lucht in het slachtoffer valt te krijgen, is dit een alternatief. Met de patiënt in dezelfde positie als bovenbeschreven, de mond stevig om de neus sluiten en constant uitademen in de neusholte. Let erop dat je je mond zodanig o9m de neus sluit dat de neusgaten niet geblokkeerd worden.

Kijk of de borst van de patiënt omhoog komt alsof hij zelf diep ademhaalt (1-2 seconden).

Haal je mond van zijn mond en laat de borstkas terugzakken (4 seconden). Haal twee keer adem.

#### c. Indrukken van de borstkas

Leg het slachtoffer plat op de rug en kniel naast de borstkas. Plaats de muis van je ene hand op het onderste derde deel van het borstbeen. Plaats de muis van je andere hand bovenop de eerste hand. Druk, met de armen gestrekt en de handen voortdurend op het borstbeen, het borstbeen 4-5 cm naar beneden, laat dan los.

Druk de borst zo rustig 15 keer in met een tempo van ongeveer 80 compressies per minuut. Geef na 15 compressies twee beademingen. Zet de compressies en het beademen zo voort totdat er hulp komt. Stop niet om de pols of ademhaling te voelen, maar ga door tot er hulp komt.

### 4. *Training*

Doeltreffende reanimatietraining is essentieel; het voorgaande is niet meer dan een korte richtlijn, vooral om te begrijpen wat de techniek inhoudt, een techniek waarvan het aanleren zeer aanbevelenswaardig is. Het Rode Kruis of een andere paramedische opleidingsgroep kan praktijktraining verzorgen in eerste hulp bij ongelukken en reanimeren.

## **IV Richtlijnen voor warm weer – hyperthermie**

<<VOLGT>>