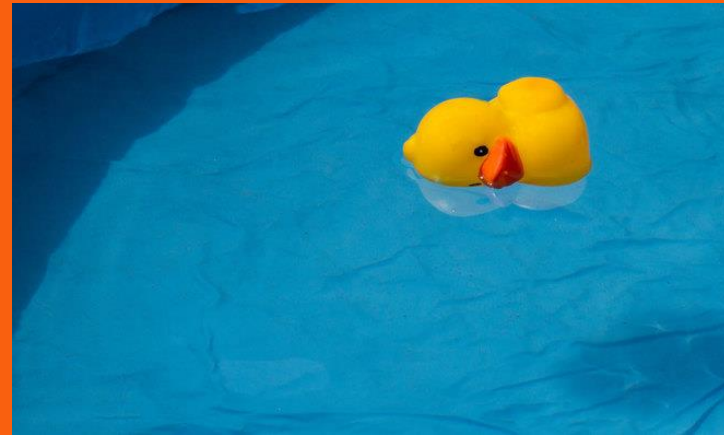




# Hoofdstuk 1

## Verdrinkingen





# Introductie

100 - 200 mensen overlijden per jaar door verdrinking  
De helft daarvan is <20 jaar en daar de helft van jonger dan 5 jaar.

Op de SEH komen per jaar ongeveer 100 mensen die op het nippertje worden gered.

Precieze aantal weten we niet, want dit wordt vaak niet aan de politie doorgegeven.





# Wat is een drenkeling?

**Drenkeling:** iemand die te waker is geraakt en aan het verdrinken is.

Bijvoorbeeld:

- die niet kan zwemmen
- die onwel is geworden
- die uitgeput is
- die zelfmoord wil spelen
- in onderkoelde toestand
- die met een voertuig daarin is terecht gekomen
- die in het water is gevallen





# Verdrinken

- Slachtoffer heeft ademhalingsproblemen gekregen als gevolg van onderdompeling.
- Verdrinking duurt 20 sec. tot 1 min. hooguit
- Meestal in stilte, zonder gebaren (niet zoals in films)

## Watertemperatuur

In koud water meer overlevingskansen dan in warm water.

Lichaam werkt trager en gebruikt minder zuurstof.





# Instinctieve verdrinkingsreactie

Iemand die in het water ligt en dreigt te verdrinken neemt automatisch een bepaalde houding aan (instinctieve reactie)

1. Kan geen hulp roepen, heeft alle lucht nodig voor ademhaling
2. Zakt steeds onderwater. Als hoofd boven water is, snel inademen, geen tijd om te roepen
3. Kan niet zwaaien om hulp. Spreid armen horizontaal, armen drukken tegen water om mond uit het water te houden
4. Blijft verticaal in het water. Kan niet watertrappen, alleen maar worstelen. (duurt 20-60 sec.)



# Signalen samengevat

1. Armen zijn gespreid
2. Mond is onderwater
3. Benen worden niet gebruikt







# Soorten verdrinkingen

## **Stille verdrinking**

Geen aanwijzingen voor verdrinking. Oorzaak: hartaanval, verwonding hoofd, hersenbloeding, flauwvallen, alcohol/drugs, epileptische aanval.

## **Natte verdrinking**

Strottenhoofdkramp ontspant en drenkeling ademt water in.

## **Droge verdrinking**

Door sluiten van de luchtwegen (strottenhoofdkramp). Het lijkt of drenkeling stikt.



# Kinderen

- Vaak dicht bij huis
- Onvoldoende preventie (ontbreken van afscheidingen)
- Houd kinderen < 4 jaar weg bij water (ook ondiep)



- In koud, diep, onbekend water: schrikreactie
- In zwembaden vaak ongelukken met jongeren



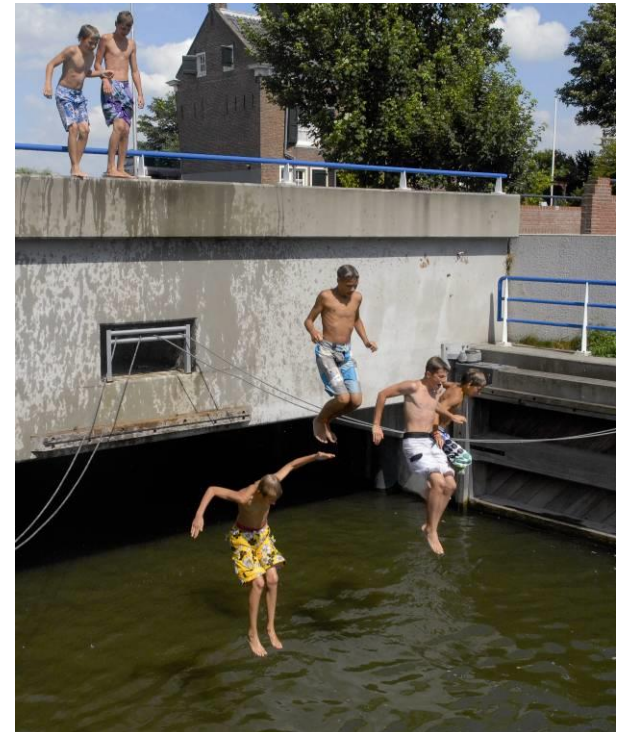


# Gevaarlijke zwemplaatsen

## Gevaren

- meren, plassen of zee:  
onverwachte situaties
- medische redenen
- ondiep water
- onbetrouwbaar ijs
- onveilige verkeerssituaties

kunnen aanleiding voor verdrinking zijn.





# Gevaarlijke zwemplaatsen

## Open water

Open water heeft extra risico's

- Doorzichtigheid
- Temperatuur
- Diepte
- Stroming
- Bodem
- Golven
- Wind
- Scheepvaart





# 1.1 Oppervlaktewater

## 4 soorten open water

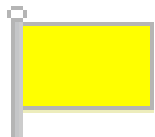
- Sierwater (vijvers)
- Waterbeheersing (sloten, singels)
- Waterwegen (kanalen, rivieren, zee)
- Andere wateren (b.v. plassen uit zandwinning)



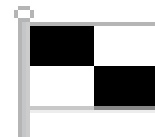


# Afscheidingen

- Stevige hekken en struiken om water af te schermen
- Zones voor watersporters, recreanten en baders
- Borden en vlaggen (internationaal)



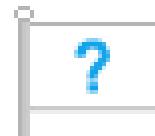
Gevaarlijke zee  
*Gefährliche See*



Watersport toegestaan  
*Wassersport erlaubt*



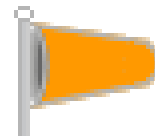
Zwemmen verboden  
*Baden und schwimmen verboten*



Kind gevonden  
*Kind gefunden*



Bewaakte baderszone  
*Bewachte Schimmzone*



Drijflichamen verboden  
*Treibende Gegenstände verboten*





# Bruggen, steigers, duikers, sluisen

- **Brug:** stevige leuning, verticale spijlen
- **Steiger:** vaak zonder afscheiding
- **Duiker:** verbindt b.v. sloten; met rooster afsluiten
- **Sluisen:** gevaarlijke stromingen / scheepvaart





# Zwembad

- Toezicht houden
- Regels toepassen
- Observeren
- Technische hulpmiddelen gebruiken







# Stilstaand open water

Plassen en meren

Warmt snel op. Risico: blauwalg / botulisme

Controle provincie: zwemadvies





# Stromend open water

Rivier: verschillen in stroomsnelheid (bochten, rechte stukken)

Stroming in rivier door:

- Hoogteverschil
- Windkracht
- Scheepvaart
- Stand zon en maan



## 1.2 Preventie

1. **Geef voorlichting**
2. **Waarschuwen** (borden, vlaggen, lijnen, hekken)
3. **Toezicht houden**
4. **Juiste reddingsmiddelen op juiste plaatsen**
5. Leren zwemmen
6. **Leren zwemmend redden**
7. Water schoon houden





# Vaardigheden Life Saver

- Iemand met de juiste kennis en vaardigheden
- Kan optreden bij een waterongeval
- Rekening houden met de omstandigheden
- Keuze voor een reddingsmethode
- Letten op **eigen veiligheid**

## Wat moet je leren om een drenkeling te redden?

1. Leer zwemmen
  2. Leer jezelf redden
  3. Leer anderen redden
  4. Leer alarmeren
  5. Leer veilig en voorzichtig te water gaan
- 5 vaardigheden**



# Veiligheidscode als slachtoffer:

Kalm blijven als je in problemen raakt

- Probeer op je rug te drijven
- Probeer aandacht te trekken als je in problemen bent







# Veiligheidscode als hulpverlener/ redder

- **Probeer zelf droog te blijven**
  - gebruik hulp/reddingsmiddelen
- **Toch zelf het water in:**
  - zware kleding en schoeisel uit (lichte schoenen aanhouden i.v.m. scherpe voorwerpen op bodem)
- **Veilig te water gaan**
  - laten zakken of glijden
- **Geen onnodige risico's nemen:**
  - eigen veiligheid eerst!
  - alarmeren
- **Zorg voor een goede conditie**







# Weersomstandigheden



Problemen door:  
onweer, harde wind, neerslag

Weet de weersverwachting →

Bij onweer recreanten waarschuwen





## 1.3 Zelfredding

1. Goede conditie
2. Goed kunnen watertrappen
3. Goed drijven: geen warmte verliezen (weinig bewegen)
4. Drijfmiddelen gebruiken (kleding, plastic zak, schoeisel)





# 1.4 Overlevingszwemmen

- afkoeling / onderkoeling voorkomen
- drijven op de rug
- HELP of HUDDLE houding aannemen
- drijfmiddelen kunnen gebruiken



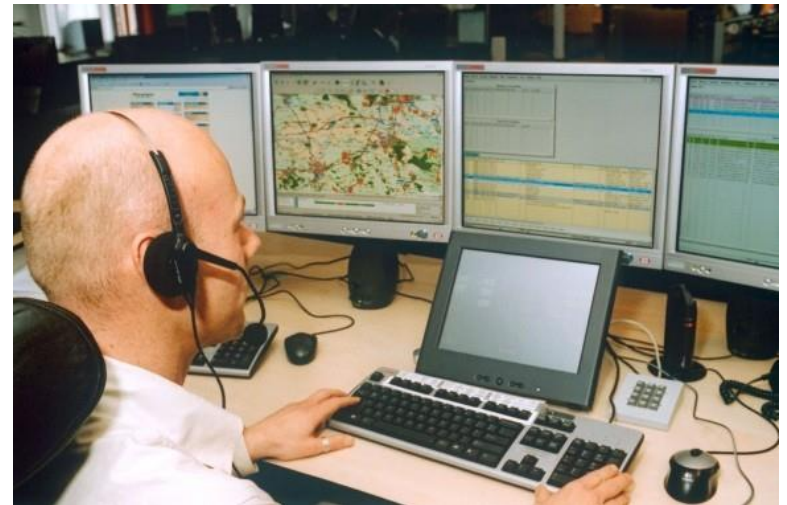


## 1.5 Alarm slaan

Centrale post, collega-redders, 112

**Alarmnummer 112:** centralist heeft volgende info nodig:

1. Waar
2. Aard van het ongeval
3. Aantal slachtoffers
4. Toestand slachtoffers
5. Reanimatie nodig?
6. Naam en telefoonnummer



Wel politie, geen noodsituatie: 0900 8844



## 1.6 Afronden

Informatie voor reconstructie of rapport meedelen.

### 1.7 Evaluatie

Bespreek na met de groep hulpverleners en leidinggevende

### 1.8 Bureau Slachtofferhulp

Professionele hulp voor informatie, begeleiding, verwijzing

[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)







# Afsluiting

