

# GRATIS LESBRIEF

UIT: HET VOORKOMEN  
VAN ONGEVALLEN EN  
EHBO



## Werken aan veiligheid en EHBO | Keuzevak Voorkomen van ongevallen en EHBO

In dit werkboek leert de leerling de beginselen van veiligheid en EHBO. En risico's herkennen, verkleinen en hoe te helpen als er toch een ongeluk is gebeurd. Ze kunnen namelijk altijd en overal gebeuren.

- Deze uitgave bevat 4 thema's:
1. Ongelukken gebeuren overal
  2. Levensreddend handelen
  3. Veiligheid eerst
  4. Een Eerste Hulp-oefendag

## INHOUD

---

	<b>Ongelukken gebeuren overal</b> .....	<b>5</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Kennismaken met EHBO</b> .....	<b>5</b>
<b>Taak 2</b>	<b>Weet wat je moet doen</b> .....	<b>10</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Een verbanddoos gebruiken</b> .....	<b>19</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Voorkomen is beter dan genezen</b> .....	<b>23</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Bewegen met beleid</b> .....	<b>30</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Vorbereiden op de toets</b> .....	<b>36</b>
<b>Taak 7</b>	<b>Begrippentrainer</b> .....	<b>36</b>
	<b>Levensreddend handelen</b> .....	<b>37</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Jij kunt het verschil maken</b> .....	<b>37</b>
<b>Taak 2</b>	<b>Helpen bij bewusteloosheid</b> .....	<b>41</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Zorgen voor een vrije ademhalingsweg</b> .....	<b>47</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Leren reanimeren</b> .....	<b>51</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Helpen bij oog-, neus- en huidongelukken</b> .....	<b>61</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Vorbereiden op de toets</b> .....	<b>66</b>
<b>Taak 7</b>	<b>Begrippentrainer</b> .....	<b>67</b>
	<b>Veiligheid eerst</b> .....	<b>68</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Kennismaken met veiligheid</b> .....	<b>68</b>
<b>Taak 2</b>	<b>Veilig werken</b> .....	<b>73</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Veiligheidsrichtlijnen toepassen</b> .....	<b>82</b>
<b>Taak 4</b>	<b>Beperkingen van klanten signaleren</b> .....	<b>88</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Hulp verlenen bij een actieve bloeding</b> .....	<b>97</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Vorbereiden op de toets</b> .....	<b>104</b>

<b>Taak 7</b>	<b>Begrippentrainer</b> .....	<b>104</b>
	<b>Een Eerste Hulp-oefendag</b> .....	<b>105</b>
<b>Taak 1</b>	<b>Een Eerste Hulp-oefendag organiseren</b> .....	<b>105</b>
<b>Taak 2</b>	<b>De oefendag plannen en organiseren</b> .....	<b>108</b>
<b>Taak 3</b>	<b>Vorbereidingen treffen</b> .....	<b>111</b>
<b>Taak 4</b>	<b>De Eerste Hulp-oefendag uitvoeren</b> .....	<b>112</b>
<b>Taak 5</b>	<b>Terugkijken op de oefendag</b> .....	<b>115</b>
<b>Taak 6</b>	<b>Vorbereiden op de toets</b> .....	<b>119</b>
<b>Taak 7</b>	<b>Begrippentrainer</b> .....	<b>119</b>

# Ongelukken gebeuren overal

## TAAK 1

### KENNISMAKEN MET EHBO

#### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een tabel over de vindplaats van EHBO-materialen of -gegevens
2. maak je een nepwond.

In deze taak leer je:

1. wat de letters EHBO betekenen
2. welke organisaties helpen bij noodsituaties
3. dat iedereen kan helpen bij ongelukken.

#### Opdracht 2 EHBO ervaren

a. Waar staat de afkorting EHBO voor?

- Eerste Hulp bij ondervoeding
- echt helpen bij ongemakken
- Eerste Hulp bij ongelukken
- echt helpen bij ontstekingen

b. Ongelukken en ongelukjes komen vaak voor. Bekijk de tekeningen.



Vul de tabel in:

- Zet in kolom 2 welke ongelukken jij wel eens hebt gehad.
- Zet in kolom 3 welke ongelukken jij hebt meegemaakt bij iemand anders.
- Zet in kolom 4 welke EHBO-handelingen werden uitgevoerd bij de ongelukken.
- Wat denk jij dat er eigenlijk had moeten gebeuren? Zet dit in kolom 5.

1. Ongeluk	2. Zelf meegemaakt	3. Bij een ander meegemaakt	4. Uitgevoerde EHBO-handeling	5. Juiste EHBO-handelingen
Ongeluk in het verkeer				
Snijwond				
Schaafwond				
Botbreuk				
Kneuzing				
Ontwrichting				
Verbrand door de zon				
Verbrand door aanraking				
Flauwvallen				
Vergiftiging				

1. Ongeluk	2. Zelf meegemaakt	3. Bij een ander meegemaakt	4. Uitgevoerde EHBO-handeling	5. Juiste EHBO-handelingen
Bloedneus				
Oogletsel				

### Opdracht 3 Eerste Hulp

Eerste Hulp-vaardigheden zijn belangrijk voor iedereen. Ongelukken en stoornissen kunnen overal gebeuren.

a. Waarom is het handig om Eerste Hulp-vaardigheden te hebben?

---



---

b. Waarom is het bij een supermarkt goed dat werknemers een diploma Eerste Hulp hebben?

---



---

c. Een moeder gaat een cursus Eerste Hulp volgen. Wat is hier de reden van, denk je?

---



---

d. Welke Eerste Hulp-vaardigheden vind jij het belangrijkste om te beheersen?

---



---

e. Je hebt voorbeelden gezien van plekken waar Eerste hulp-vaardigheden handig zijn. Maar Eerste Hulp-vaardigheden kunnen overal van pas komen. Waar denk jij dat Eerste Hulp-vaardigheden extra belangrijk zijn? Bedenk andere voorbeelden dan in de animatie.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### Opdracht 4 Organisaties die helpen

Soms worden Het Oranje Kruis en het Rode Kruis door elkaar gehaald. Toch zijn het twee verschillende organisaties.



Bekijk **Website Rode Kruis** en **Website Het Oranje Kruis**.

a. Wat doet het Rode Kruis? Vul de zin in:

Het Rode Kruis helpt als mensen in \_\_\_\_\_ zijn. Het geeft hulp bij \_\_\_\_\_ in Nederland en wereldwijd bij \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_

b. Bekijk de website van Het Oranje Kruis. Zijn deze uitspraken juist of onjuist?

- Het Oranje Kruis maakt lesmateriaal. **Juist / Onjuist**
- Bij Het Oranje Kruis werken mensen zonder EHBO-achtergrond. **Juist / Onjuist**
- Europese richtlijnen voor Eerste Hulpverlening vindt Het Oranje Kruis belangrijk. **Juist / Onjuist**
- Bij Het Oranje Kruis kun je zoeken naar cursussen Eerste Hulp in de buurt. **Juist / Onjuist**

c. Zoek bij jou in de buurt twee organisaties die cursussen Eerste Hulp geven. Je kunt hiervoor de cursuskiezer gebruiken op de website van Het Oranje Kruis.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



### Opdracht 5 Hulpverleners op het werk

Eerste Hulp-vaardigheden zijn bij veel beroepen belangrijk.

a. Iedereen kent zeker één persoon met Eerste Hulp-vaardigheden. Dit is iemand bij wie je ook langs kunt gaan voor andere lichamelijke klachten. Ken jij iemand die op het werk wel eens Eerste Hulp moet verlenen? Zo ja, wie is dat?

---

b. Welk beroep heeft deze persoon? \_\_\_\_\_

c. Wanneer moet deze persoon Eerste Hulp verlenen?

---

d. Zoek op jouw school de locaties om het schema in te vullen.

Waar vind je...?	Locatie
EHBO-verbanddoos	
AED	
Verzamelpunt	
Noodnummer	



e. Als er een ongeluk gebeurt, op je werk of ergens anders, is het belangrijk dat er snel hulp komt. Dit kan gevoelens oproepen bij jou als hulpverlener, zoals druk, stress en spanning. Kun jij hier goed mee omgaan? Leg je antwoord uit.

---



---

f. Wat zou je kunnen doen om jezelf gerust te stellen in zo'n situatie? Kijk naar de voorbeelden van situaties die je kunt meemaken.




---



---



---

DOEN

### Opdracht 6 Reageren op een bloedende wond

Bij verlenen van EHBO kan het zijn dat je bloed ziet.

a. Hoe reageer jij bij het zien van bloed? \_\_\_\_\_

---

b. Waarom zou een slachtoffer of hulpverlener bang kunnen zijn voor bloed?

---



---

c. Bij het oefenen met EHBO worden soms nepwonden gemaakt. Welke materialen kun je gebruiken om een zo'n echt mogelijke wond na te maken?

---

d. Werk in tweetallen. Maak een zo'n echt mogelijke wond na op een lichaamsdeel naar keuze. Kijk naar de voorbeelden.



e. Vraag je docent om een beoordeling.



## TAAK 2 WEET WAT JE MOET DOEN

### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. vul je een trainingsschema in
2. oefen je hoe je de aandachtspunten bij Eerste Hulp toepast.

In deze taak leer je:

1. veiligheidsmaatregelen kennen
2. een veilige omgeving creëren
3. hoe je voor een slachtoffer zorgt
4. dat iedereen kan helpen bij ongelukken.

## Opdracht 2 Winkelcentrum De Citadel

a. Lees de tekst en bekijk de strip.

Winkelcentrum De Citadel is een van de grootste winkelcentra in Nederland. Er zijn verschillende soorten winkels, supermarkten, recreatie- en amusementsmogelijkheden en eetgelegenheden. Zo'n grote gelegenheid waar veel mensen komen, vraagt om extra veiligheidsmaatregelen. Zo is er in De Citadel bijvoorbeeld een AED aanwezig, hebben alle beveiligers een diploma Eerste Hulp en hangen er verbanddozen op diverse plekken.



Je gaat met Felix Poorter, een vriend van jou, en zijn gezin mee naar De Citadel. De familie Poorter bestaat uit vader Zack, moeder Yara, opa Waly, jouw vriend Felix en zijn zusje Tess. Er gebeuren verschillende ongelukken en ongelukjes in De Citadel. Jij helpt door maatregelen te nemen en Eerste Hulp toe te passen.

b. De Citadel is een groot winkelcentrum. Daarom is er dagelijks veel te beleven. Welke faciliteiten biedt De Citadel?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

c. Welke veiligheidsmaatregelen heeft De Citadel genomen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

d. Waarom is het belangrijk dat De Citadel veiligheidsmaatregelen heeft?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e. In welke winkelcentra ben jij wel eens geweest?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

f. Heb jij wel eens in een winkelcentrum meegemaakt dat er Eerste Hulp moest worden toegepast? Zo ja, leg uit wat er gebeurde.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Opdracht 3 Gezond leven

Zack Poorter, de vader van Felix, heeft je net opgehaald. In de auto ontstaat een discussie over de betekenis van een goede conditie. Je praat mee over een goede gezondheid.

- a. Als je een goede conditie hebt, kun je kleine ongelukken voorkomen. Een goede conditie kun je op twee manieren omschrijven. Welke omschrijving gebruik jij het meest?
- Omschrijving 1:  
Een goede gezondheidstoestand, een sterk lichaam dat veerkrachtig is om kwalen tegen te gaan.
  - Omschrijving 2:  
Goede lichamelijke prestaties, een goed uithoudingsvermogen.
- b. Welke omschrijving van een goede conditie hoort bij deze voorbeelden?

Voorbeelden	Omschrijving 1	Omschrijving 2
Je wil naar de tweede verdieping van De Citadel. Bovenaan de trap kun je direct de winkels binnenlopen. Je bent niet buiten adem of uitgeput van het traplopen.		
De griep heerst. Sommige mensen zijn anderhalve week ziek met de griep. Gelukkig ben jij na vijf dagen alweer genezen.		



Lees 'Bewegen' van **Tekstbron 35 Gezonde leefstijl**.

c. Om een goede conditie op te bouwen is genoeg bewegen heel belangrijk. Dit geldt voor beide betekenissen van conditie. Hoe verbetert voldoende bewegen je gezondheid? Geef voorbeelden.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

d. Je kunt op heel veel verschillende manieren zorgen voor beweging.



- Welke voorbeelden zie je op de foto's? \_\_\_\_\_
- Zoek nog vier foto's met voorbeelden. Zet bij elke foto om welke soorten van beweging het gaat.
- Bewaar het bestand.



Bekijk **Animatie Bewegen**.

- e. Zet de woorden op de juiste plaats. Sommige woorden kun je twee keer gebruiken.  
Kies uit: - voorkomen - warmte - zuurstof - omhoog - sneller - brandstof - omlaag - meer
1. Voor beweging is \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ nodig. Als je meer gaat bewegen, heb je hier \_\_\_\_\_ van nodig.
  2. Om meer \_\_\_\_\_ bij je spieren te krijgen, ga je \_\_\_\_\_ ademen. Ook gaat je hart \_\_\_\_\_ pompen.
  3. Je gaat zweten en krijgt rode wangen omdat \_\_\_\_\_ ontstaat wanneer \_\_\_\_\_ wordt omgezet in energie.
  4. Tijdens het bewegen gaat je bloeddruk \_\_\_\_\_
  5. Op lange termijn gaat je bloeddruk door voldoende bewegen \_\_\_\_\_  
Voldoende bewegen kan dus een hoge bloeddruk (hypertensie) \_\_\_\_\_

### Opdracht 4 Meer bewegen

Hoe kun je een goede conditie opbouwen om op die manier zo veel mogelijk ongelukken te voorkomen?



Bekijk **Document Trainingsschema**.

- a. Wat valt je op aan het trainingsschema?
- De totale looptijd: \_\_\_\_\_
  - Het aantal minuten tempo lopen: \_\_\_\_\_
  - Het aantal minuten wandelen: \_\_\_\_\_

b. Een training heeft iedere week bijna dezelfde opbouw. Op de tijdsbalk zie je hoe de verschillende onderdelen van een training elkaar afwisselen.



Vul zelf de tijdsbalk in voor week 3 en week 7. Gebruik dezelfde kleuren als in het voorbeeld.

Week 3

Week 7

- c. In de tabel staat een lijst van professionals die kunnen helpen bij conditietraining.
- Geef in kolom 2 aan welke van deze professionals bekend voor jou zijn.
  - Geef in kolom 3 aan met welke van deze professionals jij al eens een afspraak of training hebt gehad.
  - Geef in kolom 4 aan bij welke professionals jij een online training hebt gevolgd.
  - Geef in kolom 5 aan met welke professionals jij graag zou willen afspreken voor conditietraining.

1. Professionals	2. Bekend	3. Afspraak gehad	4. Online training	5. Afspreken
Personal trainer				
Fysiotherapeut				
Fitness instructeur				
Leefstijlcoach				
Gymdocent				
Sporttrainer				

d. Met welke BN'ers (ekende Nederlanders) zou jij graag een conditietraining willen doen?

## Opdracht 5 Snel helpen in een veilige omgeving

Lees **Tekstbron Eerste Hulp**.



a. Een goede conditie van mensen helpt om het aantal ongelukken te verminderen. Maar toch gebeuren er nog vaak ongelukken. Waarom is het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen Eerste Hulp-vaardigheden hebben?

---



---

b. Bij Eerste Hulp moet je altijd op een aantal aandachtspunten letten. De omgeving scannen op gevaar is vaak het eerste waar je op let. Voor welke mensen moet je op gevaar letten als er een ongeluk is gebeurd?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

c. Verbind de vraag links met het juiste antwoord rechts.

1. Waarom moet je op gevaar letten?

A. Trek bijvoorbeeld een veiligheidsvest aan en zet de motor uit.

2. Welke gevaren kunnen er zijn na een ongeluk?

B. Anders gebeuren er nog meer ongelukken.

3. Hoe kun je de veiligheid verhogen?

C. Bijvoorbeeld een tribune die op instorten staat of een cirkelzaagmachine die nog aan staat.

d. Hoe kun je gebruikmaken van omstanders om de veiligheid te verhogen?

---



---

## Opdracht 6 Voor een slachtoffer zorgen

a. Hoe handel je bij braken? \_\_\_\_\_

---

b. Hoe handel je bij een bloeding? \_\_\_\_\_

---

c. Wat doe je bij bewusteloosheid? \_\_\_\_\_

d. Welke verwondingen verzorg jij zelf? \_\_\_\_\_

---

DOEN

## Opdracht 7 Professionele hulp inschakelen



a. Om professionele hulp in te schakelen is een telefoon belangrijk. Vul de zinnen verder in:

Bij spoedeisende situaties bel je: \_\_\_\_\_

Bij minder spoedeisende situaties bel je: \_\_\_\_\_



- b. Het is noodzakelijk 112 te bellen. Wat doe jij in de situaties die in kolom 1 en 2 staan? Vul kolom 3 in.

Jij	Omstanders	Wat doe of zeg je?
Jij hebt een telefoon.	Er zijn geen omstanders.	
Jij hebt een telefoon.	Er zijn omstanders met een telefoon.	
Jij hebt geen telefoon.	Er zijn omstanders met een telefoon.	
Jij hebt geen telefoon.	Er zijn omstanders zonder telefoon.	
Jij hebt geen telefoon.	Er zijn geen omstanders.	

- c. Stel, een omstander heeft meer Eerste Hulpvaardigheden dan jij. Wat kun je het best doen?
- De omstander **belt 112 / helpt het slachtoffer**
  - Ik **bel 112 / help het slachtoffer**



- d. Waarom wil je dat het slachtoffer niet beweegt?

---



---



---

- e. Werk in tweetallen. Help de hulpdiensten om dicht bij het slachtoffer te komen.
- Leerling 1 vertelt de route naar de gymzaal.
  - Leerling 2 vertelt de route naar de hoofdingang.

Gebruik de woorden: ingang(en), straten en noem herkenningspunten.

- f. Hoe moet je het slachtoffer verplaatsen als hij gevaar loopt op zijn huidige plek?

---

DOEN

## Opdracht 8 Aandachtspunten bij Eerste Hulp ontdekken

- a. Bekijk de strip. Vul de ontbrekende tekst in bij elk stripvak:

- de titel
- de tekstballon(nen).

Twee vrienden hebben net gewandeld en lopen terug naar de auto. Opeens zien ze een meneer op de grond vallen. Met je EHBO-diploma op zak kom je direct in actie.



Gebruik **Stappenplan Rollenspel doen**.

- b. Werk in drietallen.

De familie Poorter heeft net de auto geparkeerd op de parkeerplaats bij De Citadel. Opeens zie je een auto achteruitrijden en een vrouw omverrijden. Je komt direct in actie.

Speel de situatie na en pas de aandachtspunten bij Eerste Hulp toe.

- Leerling 1 is het slachtoffer. Ga op de grond liggen in een houding naar jouw keus.
- Leerling 2 ben jijzelf. Jij schiet direct te hulp.
- Leerling 3 is een omstander die net met een volle winkelwagen komt aanlopen. Benoem steeds de aandachtspunten die leerling 2 toepast en ondersteun hem als hij hierom vraagt.

Klaar? Wissel van rol. Zorg dat jullie alle drie hebben geoefend.

c. Beoordeel jezelf. En vraag je klasgenoten naar jouw uitvoering. Vul de tabel in.

Ik heb:	👍	👎
een keer slachtoffer gespeeld		
het slachtoffer geholpen		
voor omstander gespeeld.		
Tops:		
Tips:		

d. Net als op iedere andere plek, verwonden bezoekers van De Citadel zich soms. Bekijk de tabel. Vul kolom 2 en 3 in.

1. Soort wond	2. Is de huid open of dicht?	3. Is de wond zichtbaar aan de buitenkant van het lichaam?
Uitwendige wond		
Inwendige wond		
Uitwendige open wond		

e. Geef aan welke wonden je helemaal zelf kunt verzorgen.

- snijwond
- diepe wond
- wonden die blijven bloeden
- schaafwond
- botbreuk
- splinterverwonding

f. Wat betekent 'steriel'? \_\_\_\_\_

g. Waarom moet je steriele verbandmaterialen zo min mogelijk aanraken met je vingers?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## TAAK 3 EEN VERBANDDOOS GEBRUIKEN

### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

- maak je een moodboard over de inhoud van een verbanddoos
- controleer je de inhoud van een verbanddoos
- oefen je een hand-nood-verband.

In deze taak leer je:

- wonden herkennen
- welke wonden je zelf kunt verzorgen.

### Opdracht 2 Een wond oplopen

Terwijl de familie Poorter en jij het winkelcentrum inlopen, zien jullie dat flyers worden uitgedeeld. Yara Poorter, de moeder van Felix, pakt een flyer aan. Ze snijdt zich flink aan de zijkant van het papier.

Lees **Tekstbron Lichte verwondingen verzorgen**.

- Werk in drietallen. Je gaat een wedstrijdje doen:
    - Zorg voor een klok of horloge waarop je twee minuten kunt bijhouden.
    - En pak pen en papier.
  - Noteer voor jezelf zo veel mogelijk woorden met het woord 'wond' erin. Degene met de meeste woorden wint de wedstrijd. Alleen woorden die echt bestaan tellen mee.
  - Vergelijk jullie woorden met elkaar. Welke woorden had maar één iemand van jullie opgeschreven?
- \_\_\_\_\_

### Opdracht 3 Een moodboard over een verbanddoos maken

De juiste Eerste Hulp-materialen herkennen is essentieel voor snelle hulp.

Lees 'EHBO-verbanddoos' van **Tekstbron Lichte verwondingen verzorgen**.

a. Om goede Eerste Hulp te verlenen is het belangrijk dat je snel bij de juiste spullen kunt.

- Waar kun je bij jou op school verbanddozen vinden? \_\_\_\_\_
- Een gymzaal hoort ook een EHBO-verbanddoos te hebben. Vaak heeft een gymzaal een EHBSO-verbanddoos. Waarvoor staat deze afkorting? \_\_\_\_\_
- Waar staat de EHB(S)O doos in de gymzaal waar jij sport? \_\_\_\_\_

Gebruik **Stappenplan Collage of moodboard maken** en **Stappenplan Online prikbord maken**.

b. Je gaat een moodboard maken over de inhoud van een basisverbanddoos. Overleg met je docent hoe je dat gaat doen:

- een moodboard op papier
- een digitaal moodboard



c. Maak een moodboard over alle verplichte materialen in een basisverbanddoos.

- Bedenk een titel en zet deze op je moodboard.
- Zet alle verplichte materialen op je moodboard.
- Zet bij alle materialen een duidelijk plaatje.
- Bewaar je moodboard.



d. Controleer nu de EHBO-verbanddoos in het lokaal. Welke materialen ontbreken?

---



---

e. Wie moet je hierover informeren zodat de verbanddoos aangevuld wordt? \_\_\_\_\_

f. Vraag je docent om een beoordeling van je moodboard.



DOEN

### Opdracht 4 Een hand-nood-verband oefenen

a. Yara Poorter heeft zich flink in haar hand gesneden met de flyer die ze kreeg aangereikt in De Citadel.

- Wat voor een soort wond is dit? \_\_\_\_\_
- Hoe heet deze wond? \_\_\_\_\_

b. Hoe ga je te werk met deze verwonding?

- Ik verzorg deze wond zelf.
- Ik neem tijdelijke maatregelen en daarna moet Yara naar de huisarts.



Gebruik **Film Een hand verbinden**.

c. De snijwond in de hand van Yara bloedt. Een wondpleister zou niet voldoende zijn. Zack heeft een diploma Eerste Hulp en vraagt in het winkelcentrum naar een verbanddoos. Hij verbindt de hand.

Werk in tweetallen. Oefen het verbinden van een hand.

- Leerling 1 is Yara Poorter. De snijwond op je hand doet pijn en bloedt. Hierdoor ben je onrustig.
- Leerling 2 verleent Eerste Hulp en legt een verband aan om de hand.

Klaar? Wissel van rol.

d. Wat deed jij goed bij het aanleggen van het verband, volgens:

- Het slachtoffer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Jezelf: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wat kun je verbeteren bij het aanleggen van een verband? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e. Vul de tabel in.

Actie	Ja	Nee
Ik heb handschoenen aangehad tijdens het verbinden van de hand.		
Ik heb het steriele gaasje met één vinger aangeraakt.		
Ik heb in de verbandrol gekeken bij het aanleggen hiervan.		
Ik heb op het eind gevraagd hoe het slachtoffer zich voelt.		
Ik heb alle materialen opgeruimd.		

Heb je bij sommige vragen 'nee' ingevuld? Hier moet je dan nog aan werken.

f. Bij het verzorgen van de snijwond van Yara Poorter heb je verschillende materialen gebruikt. De volgende persoon die de verbanddoos nodig heeft, wil alle materialen kunnen vinden. Welke materialen moeten aangevuld worden?

---



---

g. Als de snee in Yara's vinger had gezeten, was een vingerbob geschikt. Zoek een afbeelding van een vingerbob.

1. Hoe ziet dit verbandmateriaal eruit? \_\_\_\_\_

---

2. Hoe gebruik je dit om een vinger te verbinden? \_\_\_\_\_

---

## TAAK 4 VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een overzicht over gevaren, ongelukken en het voorkomen hiervan
2. verzorg je brandwonden
3. teken je een rebus over koelen bij brandwonden.

In deze taak leer je:

1. gevaren herkennen
2. handelen bij brandwonden.

DOEN

### Opdracht 2 Gevaren herkennen en voorkomen

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Zowel thuis als op een openbare plek, zoals een winkelcentrum. Er is van alles te zien in De Citadel. Het vierjarige zusje van Felix, Tess Poorter, kijkt haar ogen uit. Tess vindt de schoonmaakkar van de schoonmakers voor de wc's interessant en loopt erop af.

a. Waarom zou de schoonmaakkar er interessant uitzien voor een kind van vier jaar?

---



---



---

b. Mag je een schoonmaakkar onbeheerd achterlaten in de buurt van kinderen? Leg in je antwoord uit welke gevaren er zijn.

---



---



---



---



---



c. Gevaren zijn overal. Ook in je eigen huis. Bekijk het huis. Zoek de 18 gevaren en omcirkel deze.



d. Kijk naar de omcirkelde gevaren uit de vorige vraag. Vul de tabel in:

- Zet in kolom 1 alle 18 gevaren die je hebt gevonden bij de vorige vraag.
- Geef in kolom 2 aan welke negen gevaren verwondingen kunnen veroorzaken.
- Geef in kolom 3 aan welke zes gevaren verbrandingen kunnen veroorzaken.
- Geef in kolom 4 aan welke drie gevaren vergiftigingen kunnen veroorzaken.



Je gaat met de familie Poorter wat drinken in een lunchroom. Felix komt naar jullie tafel gelopen met koffie en thee. Hij zet het dienblad niet ver genoeg op de tafel en de hete thee en koffie komt over zijn hand.

d. Vul in:

Bij een brandwond koel je als eerste de huid met \_\_\_\_\_ water voor minimaal \_\_\_\_\_ minuten. Bij tweede- en derdegrads brandwonden dek je daarna de brandwond losjes \_\_\_\_\_ af.

DOEN

### Opdracht 4 Brandwonden verzorgen

Oefen hoe je de brandwond van Felix moet verzorgen. Het gaat waarschijnlijk om een tweedegrads brandwond.

Werk in tweetallen.

- Leerling 1 is Felix. Hij heeft net zogenaamd hete koffie en thee over zijn arm gekregen.
- Leerling 2 komt direct in actie en verleent Eerste Hulp. Dek na het koelen de brandwond losjes en steriel af zoals op de foto. Gebruik hiervoor handschoenen, een steriel kompres en vier stukjes kleefpleister om langs de randen van het steriele kompres te plakken.



a.

Klaar? Wissel van rol.

b. Hoe vond je het om een slachtoffer te helpen? Leg je antwoord uit.

---



---

c. Beantwoord de vragen.

- Heb je sieraden afgedaan bij het verbrande lichaamsdeel? **Ja / Nee**
- Heb je de brandwond losjes afgedekt? **Ja / Nee**
- Heb je de brandwond steriel afgedekt? **Ja / Nee**

d. Vraag je docent om een beoordeling.



DOEN

### Opdracht 5 Een rebus maken over brandwonden koelen

Het belangrijkste bij brandwonden is koelen. Je gaat een rebus maken over het belang van koelen bij brandwonden.



a. Bedenk een sterke zin voor je rebus. Gebruik minimaal vijf woorden.

---

b. Maak de rebus. Deze kun je digitaal of op papier maken.

c. Bewaar je rebus.

d. Werk in tweetallen en wissel jullie rebus uit. Wat is de oplossing van de rebus van jouw klasgenoot?

---

e. Kon jouw klasgenoot jouw rebus oplossen? Leg je antwoord uit.

---



---

DOEN

### Opdracht 6 Op gevaar letten

Door te letten op mogelijke gevaren kun je ongelukken voorkomen.

a. Hoe goed let jij op gevaren bij jou thuis? Geef jezelf een cijfer.

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

b. Op welke gevaren ga jij beter letten?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

c. Op welke gevaren let je:

in andere situaties, bijvoorbeeld als je sport of uitgaat?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

op je werk of stage?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



d. Waarom moeten gangen vrij zijn van obstakels?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

e. Breng de gevaren die jij in en om jouw school ziet in beeld.

- Overleg met je docent of en wanneer jij rondom de school mag kijken.
- Maak een tabel met 3 kolommen. Zet de naam van je school in kolom 1 van boven naar beneden, elke letter in een nieuwe rij.
- Zoek bij elke letter een situatie in of om jouw school die gevaar oplevert. Bekijk het voorbeeld bij de Tip.
- Maak van elke situatie een foto. Plak de foto's in kolom 2 van jouw tabel.
- Zet in kolom 3 de naam van de situatie.
- Geef het bestand een naam en voeg het als bijlage bij een e-mail.
- Stuur de e-mail met de bijlage aan je docent.



f. Beoordeel jezelf. En vraag je docent om een beoordeling. Vul de tabel in.

Ik heb:	👍	👎
foto's gemaakt waarin het gevaar duidelijk herkenbaar is		
volgens de opdracht de juiste hoeveelheid foto's gemaakt.		
Tops:		
Tips:		
Beoordeling docent:		

## TAAK 5 BEWEGEN MET BELEID

### Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. beweeg je alle typen gewrichten
2. help je bij kneuzingen of een verstuiking
3. gebruik je een observatieformulier voor Eerste Hulp.

In deze taak leer je:

1. gewrichten kennen
2. kneuzingen en verstuikingen herkennen
3. botbreuken en ontwrichting herkennen.

DOEN

### Opdracht 2 Botten en gewrichten bewegen

Om kinderen en jongeren meer te laten bewegen, worden actieve spelvormen en actief speelgoed aangemoedigd. Voorbeelden hiervan zijn een waveboard en schoenen met wielletjes. Jammer genoeg gebeuren hier ook regelmatig ongelukken mee. In winkelcentrum De Citadel komt een jongen op rolschoenen met een flinke snelheid aangereden. Hij ziet niet dat de vloer een paar treden heeft en valt hard over de trap tegen opa Waly aan.

a. Het gebeurt vaak dat mensen een botbreuk oplopen of iets kneuzen. Vul de tabel in.

	Heb jij dit bij jezelf meegemaakt?	Heb jij dit bij iemand anders meegemaakt?	Wat was de oorzaak?
Kneuzing			
Verstuiking			
Botbreuk			
Ontwrichting (uit de kom)			

b. Neem een van de verwondingen in gedachten die jij, bij jezelf of iemand anders, hebt meegemaakt. Hoe werd deze verwonding verzorgd en behandeld?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



1. Type gewricht	2. Waar in je lichaam?

De naam van het gewricht zegt eigenlijk al hoe het gewricht kan bewegen. Welke delen van de woorden geven dat aan? \_\_\_\_\_



d. Doordat je weet hoe verschillende type gewrichten werken, weet je ook waardoor ze geblesseerd kunnen raken. Kun jij de gewrichten goed uit elkaar houden?

Werk in tweetallen.

- Leerling 1 doet met zijn handen en polsen de beweging van een van de gewrichten na. Zeg verder niks.
- Leerling 2 raadt welk type gewricht leerling 1 uitbeeldt.

Klaar? Wissel van rol.

e. Hoeveel gewrichten had jij goed geraden? \_\_\_\_\_



Bekijk **Website Gewrichten**.



c. Door je botten en gewrichten kan je lichaam verschillende kanten op bewegen.

- Zet in kolom 1 van de tabel welke type gewrichten er allemaal zijn.
- Geef in kolom 2 een voorbeeld van elk gewricht waar deze in je lichaam zit.



### Opdracht 3 Helpen bij een botbreuk en ontwrichting

De jongen op de rolschoenen is hard tegen opa Waly aangereden. Waly's pols doet erg zeer, hij kan hem niet bewegen. De jongen is gewond aan zijn linkerenkel en heeft zijn rechterbovenarm waarschijnlijk gebroken.



Bekijk **Website Botbreuk en ontwrichting**.

a. Hoe kun je een botbreuk herkennen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. Een bot is gebroken en steekt door de huid. Dit heet een \_\_\_\_\_

c. Zet de woorden op de juiste plaats. Kies uit: - verergert - onbeweeglijk - houding

1. Bij een botbreuk en ontwrichting moet je zorgen dat het lichaamsdeel \_\_\_\_\_ wordt gehouden.
2. En in de \_\_\_\_\_ blijft zoals je het hebt aangetroffen.
3. Zo voorkom je dat het letsel \_\_\_\_\_

DOEN

### Opdracht 4 Een kneuzing en verstuiking verzorgen

Opa Waly is flink geschrokken toen de jongen op rolschoenen tegen hem aanreed. Terwijl Zack Poorter opa helpt met zijn pols, geeft hij een omstander instructie hoe de jongen geholpen moet worden. De jongen is gewond aan zijn linkerenkel en zijn rechterbovenarm.



Lees **Stappenplan Kneuzing of verstuiking verzorgen** en **Tekstbron Lichte verwondingen verzorgen**.

a. Hoe kun je een kneuzing of verstuiking herkennen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. Bij een kneuzing en verstuiking is koelen belangrijk. Hoe moet je dit doen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

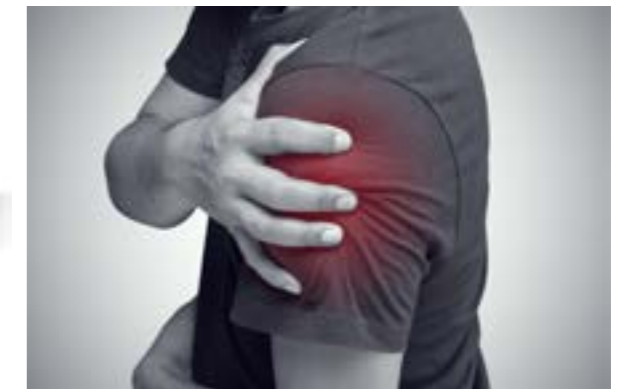


Gebruik **Stappenplan Observatieformulier gebruiken** en **Stappenplan Kneuzing of verstuiking verzorgen**.

c. Werk in viertallen.

- Leerling 1 is de jongen. Je voelt je niet lekker want je rechterbovenarm is waarschijnlijk gebroken en je linkerenkel doet pijn: kies zelf of deze gekneusd of verstuikt is.
- Leerling 2 is Zack Poorter. Je geeft instructie aan een omstander over de hulp die de gewonde jongen nodig heeft. Geef duidelijke instructie in stappen, maar blijf beleefd.
- Leerling 3 is de behulpzame omstander. Je krijgt instructie van leerling 2. Doe alleen wat leerling 2 zegt wat je moet doen.
- Leerling 4 observeert leerling 2, Zack Poorter, die instructie geeft. Vul het observatieformulier in de lesbrief van leerling 2 in.

Klaar? Wissel van rol. Zorg dat iedereen alle rollen heeft gedaan. Kies steeds een nieuwe verwonding als je leerling 1 bent.



d. Lees voordat je gaat observeren de vragen van dit observatieformulier goed door.

Naam leerling die observeert: \_\_\_\_\_

Naam leerling rol omstander en hulpverlener: \_\_\_\_\_

Observatieformulier	👍	👎
<b>Vorbereiden</b>		
De hulpverlener let op de aandachtspunten bij Eerste Hulp.		
Hij waarschuwt of laat iemand een bhv-er waarschuwen.		
Hij zorgt dat het slachtoffer niet beweegt.		
<b>Uitvoeren</b>		

Observatieformulier	👍	👎
Hij verzamelt het benodigde materiaal.		
Hij koelt het pijnlijke lichaamsdeel tien tot twintig minuten.		
Hij gebruikt een droge doek tussen de zak ijs of het coldpack en de huid.		
Hij zorgt dat de kneusde enkel rust krijgt en vrij ligt.		
Hij legt een steunverband aan en wikkelt de zwachtel daarbij richting het hart.		
Hij vraagt aan het slachtoffer of hij een steunverband wil.		
<b>Nazorg / Terugkijken</b>		
Hij controleert of de zwachtel stevig maar niet te strak zit.		
Hij vraagt aan het slachtoffer hoe hij zich voelt.		
Hij ruimt alle materialen weer netjes op.		
Tops:		
Tips:		

e. Gebruik bij de vragen het ingevulde observatieformulier.

- Wat kun jij beter? Instructie **geven / krijgen**
- Wat vind jij leuker? Instructie **geven / krijgen**

f. Wat kun jij verbeteren bij het geven van instructies?

---



---

g. Welke instructie heb je gegeven of gekregen over het verzorgen van de rechterbovenarm die waarschijnlijk gebroken is?

---



---

## TAAK 6 VOORBEREIDEN OP DE TOETS

### Opdracht 1 Een woordweb per taak maken

Maak een woordweb van de belangrijkste punten uit iedere taak. Ook de tekstbronnen en stappenplannen moet je erin verwerken.



Gebruik **Stappenplan Woordweb maken**.

a. Werk in tweetallen. Vul in:

Leerling 1 maakt een woordweb over taak:

\_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_

Leerling 2 maakt een woordweb over taak:

\_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_

b. Maak voor elke taak apart een woordweb.

c. Presenteer je twee woordwebben aan je klasgenoot.

d. Wissel de woordwebben uit zodat je van elke taak een woordweb hebt.

e. Bewaar de vier woordwebben.

### Opdracht 2 Een kennisquiz spelen

Doe een quiz over jullie kennis van de verplichte materialen in een verbanddoos. Zorg dat je alle materialen bij de hand hebt.

Werk in drietallen.

- Leerling 1 is de quizmaster. Houd een verplicht materiaal omhoog en vraag de deelnemers wat dit is. Als ze het allebei niet weten kun je de eerste letter verklappen.
- Leerling 2 en 3 zijn deelnemers. Wie als eerste het materiaal juist weet te benoemen krijgt een punt. Wie de meeste punten heeft aan het eind van de quiz wint.

Klaar? Wissel van rol.

## TAAK 7 BEGRIPPENTRAINER

### Opdracht 1 Begrippentrainer

Doe de Begrippentrainer van deze lesbrief.