

EHBO Domino Elfstedentocht

EHBO Dominospel elfstedentocht. START	Je bent toeschouwer bij de elfsteden tocht. Je bent ook EHBO'ER. Wat heb je in je jaszak zitten?	Een snelverband en / of wondpleister	Je denkt als dit maar goed gaat, maar als het mis gaat weet je dan hoe je een goede melding moet doen?
Ja, bel 112. Vertel wie je bent en in welke plaats je bent. Vertel de juiste plaats, aantal slachtoffers en wat je denkt dat ze mankeren. Kom terug	Wat is punt 3 van de 5 belangrijke punten?	Stel je slachtoffer gerust	Weet je het verschil tussen een wak en een bijt?
Een bijt wordt in het ijs gehakt, om de eenden te laten zwemmen en eten. Een wak komt bijvoorbeeld door de wind, het is aan de randen erg dun.	Waarom moet men met schaatsen een muts op en wanten aan?	Ter bescherming van zichzelf	Mensen die schaatsen krijgen nogal eens koude voeten. Kan je bedenken hoe dat kan komen?
Dit kan komen doordat men de veters te strak aantrekt, waardoor men de voet afknelt. Verkeerde maat schaatsschoen. Te dikke sokken. Verkeerde schaatstechniek.	Kan je de rest van je lichaam nog beschermen tegen de koude wind?	Ja, door een krant onder je jas of trui te doen. Nu kan de wind niet naar binnen.	Wanneer je ondanks alles toch ijskoude tenen hebt gekregen. Wat kun je dan het beste doen?
Voorzichtig de schaatsen uit doen, sokken uit. De voet(en) in je handen nemen. NIET WRIJVEN! De voeten worden dan opgewarmd door de lichaamstemperatuur van de hulpverlener.	Waarom mag je niet wrijven?	Je kan dan de huid kapot wrijven.	Sommige schaatsers willen een alcoholische drankje meenemen om zich zelf een beetje op te warmen. Is dit goed?

Nee, alcohol verwijdt de bloedvaten. Daardoor word je maar heel even warm. Het lichaam zet de bloedvaten open en de warmte verlaat het lichaam.	De elfstedentocht is 230 km lang. Is het verstandig om tijdenszo'n tocht je skibril te dragen?	Ja, die bril beschermt je ogen tegen straling van de zon en tegen de koude wind.	230 km is een aardig stukje schaatsen. Wat nu als je ondanks alles blaren op je hiel krijgt?
Even rustig gaan zitten, het liefst bij een EHBO-post. Schaatsen uit, sokken uit. De blaar bekijken en eventueel doorprikken. Daarna de huid goed ontsmetten en afplakken.	EINDE		

Antwoorden EHBO dominospel Elf stedentocht

Start

Je bent toeschouwer bij de elfsteden tocht. Je bent ook EHBO'ER. Wat heb je in je jaszak zitten?

Een snelverband en / of wondpleister

Je denkt als dit maar goed gaat, maar als het mis gaat weet je dan hoe je een goede melding moet doen?

Ja, bel 112. Vertel wie je bent en in welke plaats je bent. Vertel de juisteplaats, aantal slachtoffers en wat je denkt dat ze mankeren. Kom terug

Wat is punt 3 van de 5 belangrijke punten?

Stel je slachtoffer gerust

Weet je het verschil tussen een wak en een bijt?

Een bijt wordtin het ijs gehakt, om de eenden te Laten zwemmen en eten.

Een wak komt bijvoorbeeld door de wind,het is aan de randen erg dun.

Waarom moet men met schaatsen een muts op en wanten aan?

Ter bescherming van jezelf Mensen die schaatsen krijgen nogal eens koude voeten. Kan je bedenken hoe dat kan komen?

Dit kan komen doordat men de veters te strak aantrekt, waardoor men de voet afknelt.

Verkeerde maat schaatsschoen.

Te dikke sokken.

Verkeerde schaatstechniek

Kan je de rest van je lichaam nog beschermen tegen de koude wind?

Ja, door een krant onder je jas of trui te doen. Nu kan de wind niet naar binnen.

Wanneer je ondanks alles toch ijskoude tenen hebt gekregen. Wat kun je dan het beste doen?

Voorzichtig de schaatsen uit doen, sokken uit. De voet(en) in je handen nemen. NIET WRIJVEN! De voeten worden dan opgewarmd door de lichaamstemperatuur van de hulpverlener.

Waarom mag je niet wrijven?

Je kan dan de huid kapot wrijven.

Sommige schaatsers willen een alcoholische drankje meenemen om zich zelf een beetje op te warmen.

Is dit goed?

Nee, alcohol verwijdt de bloedvaten. Daardoor word je maar heel even warm. Het lichaam zet de bloedvaten open en de warmte verlaat het lichaam.

De elfstedentocht is 230 km lang. Is het verstandig om tijdenszo'n tocht je skibril te dragen?

Ja, die bril beschermt je ogen tegen straling van de zon en tegen de koude wind.

230 km is een aardig stukje schaatsen. Wat nu als je ondanks alles blaren op je hiel krijgt?

Even rustig gaan zitten, het liefst bij een EHBO-post. Schaatsen uit, sokken uit. De blaar bekijken en eventueel doorprikken. Daarna de huid goed ontsmetten en afplakken.

EINDE