



# EINDTERMEN EHBBO TRAUMATOLOGIE NKBV OUTDOOR KADER

## 2025

## EINDTERMEN EHBBO TRAUMATOLOGIE

EHBBO (Eerste Hulp Bij Bergsport Ongevallen) bestaat uit 2 delen. Deel 1 is een erkende opleiding voor EHBO. Dit kan zijn BLS, Oranje Kruis EHBO, First Aid International, etc. Deel 2 is een bergsportspecifieke opleiding van minimaal 1 dag (BO). Het gaat erom dat je de basisprincipes en vaardigheden van EHBBO leert en dat je na het met goed gevolg afronden van de opleiding een certificaat kan overleggen.

Hiervoor zijn er een aantal cursussen ontwikkeld waarin de officiële EHBO/BLS gecombineerd wordt met buitensport specifieke training in 2 dagen. Deze staan op de website van de NKBV-Academie, net als de vrijstellingen.

Het **Bergsportspecifieke** deel is belangrijk omdat ongevallen in de klim- en bergsport vaak plaatsvinden op plekken waar hulp langer op zich laat wachten of niet kan komen. Daarom is het belangrijk dat instructeurs een basiskennis en vaardigheden opdoen waarmee zij het volgende kunnen:

- Eigen veiligheid en veiligheid van het slachtoffer waarborgen
- Geen schade aanrichten
- Ernstigere schade kunnen voorkomen
- Communiceren met hulpdiensten
- Een slachtoffer kunnen stabiliseren en indien mogelijk vervoeren naar een plek waar wel hulp kan komen

De nadruk van het bergsportspecifieke deel ligt dan ook op de praktijk (ten minste 60%-40%): het verbinden van wonden, vervoeren van iemand die niet meer kan lopen, stabiliseren van breuken, en het stabiliseren van grote ongevallen: warm houden, bivakzak, en eventueel verplaatsen. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat er geoefend wordt met communicatie met hulpdiensten, leiderschap en structuur. In de theorie ligt de nadruk op eigen veiligheid, veiligheid van de slachtoffers, de MARCH methodiek, het inschatten van de ernst van het letsel (hoog energetisch, vitaal bedreigd) en de risico's van wel of niet vervoeren.

Regels:

- Zonder EHBBO geen instructeurs of tochtleiders diploma,
- Indien een aspirant instructeur wel een EHBO/BLS cursus heeft gevolgd, maar nog geen BO, dan krijgt de instructeur een voorwaardelijke jaarlicentie met de eis dat binnen het jaar het BO onderdeel is gevolgd.

## EINDTERMEN EHBBO TRAUMATOLOGIE

De basisopleiding duurt dus 2 dagen, hierna kan volstaan worden met 1 dagdeel nascholing per jaar of 2 dagdelen bijscholing per 3 jaar.

**Wie** mag het bergsportspecifieke onderdeel geven:

- Artsen/paramedici met ervaring met opvang van trauma patiënten en een interesse voor buitensport.
- BLS/BHV/EHBO instructeurs met aantoonbare cursussen en ervaring in hulpverlening in de buitensport (BWLS/Militaire cursussen/etc).

Hieronder tref je de richtlijn wanneer jij, of iemand anders, een EHBBO cursus en/of bijscholing wilt geven. Zorg ervoor dat al deze elementen in theorie en/of praktijk worden behandeld.

De nadruk van de training/bijscholing moet liggen op de praktische uitvoering, de theoretische kennis is hier een ondersteuning van.

Geef je deze cursus/bijscholing voor het eerst? Dan vraag je deze eerst ter goedkeuring aan. Neem hiervoor contact op met NKBV Opleidingen: [opleidingen@nkbv.nl](mailto:opleidingen@nkbv.nl) Stuur mee: lesprogramma en kwalificaties van de cursusleider.

### Richtlijn EHBBO cursus/bijstelling

Er zijn grofweg twee protocollen die je kan volgen: 1. (C)ABCDE-protocol en MARCH-protocol. Binnen de NKBV kiezen voor het volgen van MARCH-protocol. Dit model sluit beter aan bij onze doelgroep: vrijwillige instructeurs en de omgeving waarin wij actief zijn.

#### Wanneer een incident plaatsvindt:

##### Stop - Think - Observe - Plan:

##### Situatiebeoordeling

- Gevaar voor eerstehulpverleners, omstanders en slachtoffer(s)
- De omgeving, locatie en de weersomstandigheden
- Het ongevalsmechanisme, vraag indien mogelijk wat er is gebeurd
- Het aantal slachtoffers

##### Benadering van het slachtoffer

- Benader het slachtoffer altijd in zijn gezichtsveld
- Praat tegen het slachtoffer, introduceer jezelf en vraag toestemming
- Kijk of het slachtoffer aanspreekbaar is
- Zeg het slachtoffer stil te blijven liggen bij een ernstig ongeval

#### MARCH-protocol: Treat first what kills first.

##### M Massive hemorrhage (massale bloeding)

##### A Airway (luchtweg)

##### R Respiration (ademhaling)

##### C Circulation (circulatie)

##### H Hoofdletsel en bewustzijn / Hulp / Hypothermia (onderkoeling)

##### Massive hemorrhage

- Stop de bloeding
- Indien er sprake is van hevig uitwendig bloedverlies, geef druk op de wond
- Leg een traumazwachtel, hemostatisch gaas, of tourniquet aan

### Airway

- Kijk of er tekenen van een bedreigde of belemmerde luchtweg zijn
- Luister naar het geluid van de stem en bijgeluiden bij de ademhaling
- Draai een bewust slachtoffer dat braakt zo snel mogelijk op zijn zij
- Open bij bewusteloos of een snurkende ademhaling de luchtweg

### Respiration

- Controleer (na het vrijmaken van de luchtweg) of er spontane ademhaling is
- Bij geen normale ademhaling en niet aanspreekbaar: Start reanimatie!
- Kijk, luister en voel hoe het slachtoffer ademt
- Tel de ademfrequentie (normaal: 12-20 ademhalingen per minuut)

### Circulation

- Stelp uitwendig bloedverlies door druk op de wond of leg een traumazwachtel aan
- Controleer de hartfrequentie (normaal: 60-120 slagen per minuut)
- Kijk naar de kleur van de huid en voel naar de temperatuur en vochtigheid
- Onderzoek Borst, Buik, Bekken en Bovenbeen als er tekenen zijn inwendig bloedverlies

### Hoofdletsel en bewustzijn / Hulp / Hypothermia

- Beoordeel het bewustzijn met de AVPU-methode. Alert – Verbaal – Pain – Unresponsive
- Controleer of het slachtoffer adequaat reageert op jouw vragen
- Bij een gestoord bewustzijn denk aan de HUT-OPINIE. Hoogteziekte – Uitdroging – Trauma/Temperatuur – Over-/onderdosering – Psychogeen – Infectie – Neurologisch (beroerte) – Insuline – Epilepsie
- Ga na of het ongevalsmechanisme aanleiding kan geven tot hoofd- en hersenletsel of wervelletsel
- Voorkom (verdere) afkoeling, bescherm het slachtoffer tegen omgevingsfactoren
- Vraag en kijk of er tekenen zijn van onderkoeling (of oververhitting)
- Behandel ter plekke of evacueer naar een beschermde omgeving
- Plan een evacuatie indien nodig: Hoe? Wie? Waar? Wanneer?