

## EHBO-SET ÉÉN- OF MEERDAAGSE TOCHTEN IN DE BERGEN



Bergwandelen  
Alpinisme  
Sportklimmen

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Bergsporters moeten daarop voorbereid zijn met een basale kennis van EHBO en reanimatie en een goed gevulde EHBO-set in de rugzak. Maar wat moet er allemaal in zo'n set?

De inhoud van de EHBO-set is vaak een persoonlijke keuze, afgestemd op de samenstelling en omvang van de groep, deskundigheid van de gebruiker, duur van de tocht, het land van bestemming en eerdere ervaringen.

Hieronder een suggestie voor de inhoud van een EHBO-set bedoeld voor één- of meerdaagse tochten in de bergen (bijv. Alpen/Pyreneeën). De aantallen zijn afgestemd op korte tochten waarbij het 'dal' of de bewoonde wereld nooit ver weg is. Voor wie langer op pad gaat is het verstandig om meer mee te nemen. Daarnaast worden een aantal dingen vermeld die handig zijn, maar ook vervangen kunnen worden door andere middelen die je al bij je hebt. Ook worden er medicijnen aangeraden die handig zijn, maar niet voor iedereen noodzakelijk zijn. Tot slot: vergeet nooit voldoende medicijnen voor eigen gebruik mee te nemen.

### Verbandmiddelen en diversen - musthaves/basisset

- sporttape, 2,5 cm breed. Geschikt voor het afplakken tegen blaren, het fixeren van gaasjes en voor diverse reparaties, bijvoorbeeld aan rugzak of kleding;
- snelverbanden 2x 10x10 cm;
- betadinejodium, flesje 30cc. Om wonden en blaren te ontsmetten;
- reddingsdekentje;
- noodfluitje.

### Verbandmiddelen en diversen - uitgebreide set

- ideaal zwachtel ca 8 cm. Om een drukverband van te maken bij bijvoorbeeld verstuikingen;
- steristrips 1 of 2 pakjes. Steriele en kant-en-klare zwaluwstaartjes voor het sluiten van kleine openstaande wondjes;
- pleister 5 cm breed, aan de rol;
- Compeed of Second Skin. Blarenpleisters zowel ter preventie als behandeling. Second skin is ook te gebruiken bij schaaf- en brandwonden;
- unitulle gaasjes of zalfgaas of duoderm/comfeel, 10x10 cm. Zalfgaas is geschikt voor schaaf- en brandwonden omdat het niet hecht aan de wond. Zo is het gemakkelijker te verwijderen zonder het nieuw ontstane weefsel weer los te trekken. Het dient te worden afgedekt met gewoon gaas;
- schaar, klein met scherpe punten;
- handschoenen. Om jezelf te beschermen tegen via bloed overdraagbare ziektes;
- pincet, puntig voor het verwijderen van splinters.

### Verbandmiddelen en diversen - eigen voorkeur

- steriele gaasjes, formaat 10 x 10 cm, 5 stuk. Te gebruiken voor het steriel afdekken van wondjes;
- elastische hydrofielzwachtel, 5 cm breed. Voor het verbinden van grotere wonden en het fixeren van steriele gaasjes > steriele gaasjes en elastische zwachtel vormen samen een snelverband;
- elastisch netverband. Voor de fixatie van verband om hoofd, armen of benen en is in verschillende maten verkrijgbaar > snelverband of improviseren;
- veiligheidsspelden > niet nodig als geen mitella;
- mitella > kan vervangen worden door een kledingstuk;
- SAM-splint. Dit is een compacte en opvouwbare spalk voor fixatie van breuken van vrijwel alle lichaamsdelen > kan vervangen worden door andere materialen.

### Geneesmiddelen - musthaves/basisset

- Paracetamol 500 mg. Te gebruiken bij koorts en pijn.
- Ibuprofen, 400mg, of Diclofenac 50mg. Sterkere pijnstillers dan paracetamol. Te gebruiken bij zwaardere verwondingen, eventueel in combinatie met paracetamol.

### Geneesmiddelen - eigen voorkeur

- keelpastilles. Te gebruiken bij keelpijn of geïrriteerde keel;
- Imodium of Diacure. Tegen diarree;
- Dulcolax. Te gebruiken bij verstopping;
- Metoclopramide, Primperan, 10 mg. Te gebruiken bij aanhoudend braken en misselijkheid.