EHBO VOOR DUIKERS

Net als het volgen van een goede EHBO cursus, is volgens Dive4all ook het kennen en beheersen van enkele fundamentele EHBO en reddingstechnieken voor het duiken van essentieel belang bij het duiken. Deze samenvatting is alleen bestemd voor mensen die de PADI Rescue Diver en EFR cursus hebben gevolgd en met succes hebben weten te behalen. Beschouw de tekst hieronder als tips en reminders, niet als 'heilige waarheid'. Waarschuw hulpdiensten wanneer dit nodig is, je bent immers niet medisch geschoold.

Vuurkoraal

Met mengsel van 5% azijnzuur of witte huishoudazijn de getroffen huid ruim overgieten. Vooral NIET met zoet water! Je kunt de pijnlijke plek koelen ter verlichting van de pijn. Eventueel later, indien nodig, insmeren met een bijnierschors-hormoonproduct (zalf)op de vuurkoraalverbranding.

Steenvissen of schorpioenvissen

Lichaamsdeel onderdompelen in water tussen de 43° en 45° C, gedurende 30 tot 90 minuten. Eventueel behandeling aanvullen met plaatselijke pijnstillers (verdovingscrème) of het innemen van een pijnstiller. Dezelfde behandeling voor verwondingen van roggen of zee-egels. Bij diepe verwondingen, met name in de buurt van gewrichten, kunnen stekelresten vervelende complicaties geven: ga dan naar een arts.

Kwallen of anemonen

Met scheermesje of pincet eventuele resten van tentakels verwijderen. Verder dezelfde behandeling als vuurkoraal (netelcellen).

Flauwvallen

Vergemakkelijken van de ademhaling door languit neerleggen op de rug, losmaken van knellende kledingstukken, zoals natpak of seal van droogpak.

Bloedneus, bloed in masker

Door het vastpakken van de neus bij het klaren kunnen de kleine de bloedvaatjes in de neus al stuk gaan. Vermengd met water geeft dit al snel het beeld van een forse bloeding. Bij ernstigere bloeding: eerst snuiten en dan neus aan één of twee kanten gedurende 5-10 minuten dichtdrukken vlak onder het neusbeen waar het zachte deel van de neus begint. Buig daarbij het hoofd licht voorover.

Roggen en zee-egels

De stekels van zee-egels moeten verwijderd worden. Lukt dat niet zelf, dan moet dat in het ziekenhuis gebeuren. Verder dezelfde behandeling als steenvissen.

Slagaderlijke bloeding

Als helderrood bloed in grote hoeveelheden uit de wond stroomt, moet je een schoon stuk stof over de verwonding plaatsen en er druk op zetten. Als het bloed door het stuk stof sijpelt moet je het niet vervangen, maar meer stof toevoegen. Blijf druk uitoefenen gedurende 7 tot 10 minuten en kijk dan of de wond nog bloedt; zo ja, dan druk je wederom af. Als het mogelijk is, til dan het gewonde lichaamsdeel op. Het moet hoger liggen dan het hart. Breng het slachtoffer zo snel mogelijk naar het ziekenhuis.

Jeuk na duiken tijdens duikvakantie

De meest voorkomende reden hiervan is uitdroging van de huid door langdurig contact met water. Op te lossen door het gebruik van een crème direct na de duik.

Trommelvliesscheur tijdens de duik

Stijg langzaam op naar het. Probeer boven water niet te klaren. Ga naar het ziekenhuis (KNO-arts). Wanneer je na de duik ernstig duizelig bent, kan ook het binnenoor beschadigd zijn en is sprake van een spoedsituatie.

Hypoxie of Anoxie (te weinig zuurstof)

Het slachtoffer moet onmiddellijk naar het wateroppervlak worden gebracht, kans op bewusteloosheid en verdrinking. Als het slachtoffer boven water zelf adem haalt, zorg voor een losmaken knellede kledingstukken en dien zuurstof toe. Indien nodig reanimeren.

Zuurstofvergiftiging

Wanneer tijdens een duik met nitrox tekenen van zuurstofvergiftiging optreden of zelfs een insult optreedt, help het slachtoffer dan naar de oppervlakte zoals je ook bij een bewusteloze duiker zou doen. Behandel het slachtoffer zoals bij elk duikongeval met 100% zuurstof en schakel medische hulpdiensten in.

Decompressieziekte

Dien 100% zuurstof toe en breng de duiker zo snel mogelijk naar een decompressietank. Zorg er verder voor dat de duiker voldoende vocht binnenkrijgt als de duiker goed bij bewustzijn is.

Onderkoeling

Trek duikpak uit en droog het slachtoffer af. Zorg dat je hiervoor een beschutte (vooral windvrije) plaats opzoekt. Ga NIET wrijven of masseren. Geef het slachtoffer GEEN alcohol. Geef het slachtoffer warm, maar GEEN heet voedsel en drinken. Geef ook GEEN warme koffie of thee, want dit verhoogt de kans op decompressieziekte. Bedek het hoofd van het slachtoffer en voeg warmte toe aan de nek, de oksels en de liezen. Creëer een warme en beschutte omgeving door je lichaamswarmte te delen met het slachtoffer. Pas indien nodig reanimatie toe. In ernstige gevallen, waarbij het slachtoffer bewusteloos is, moet je het slachtoffer zo snel mogelijk naar het ziekenhuis brengen, waar opwarming onder nauwkeurig toezicht kan plaatsvinden.

Bijna-Verdrinking

Haal het slachtoffer uit het water. Geef 100% zuurstof. Als hij bewusteloos is, pas dan reanimatie toe. Het slachtoffer moet naar het ziekenhuis worden gebracht (voorkomen secundaire verdrinking).

Portugees oorlogsschip

Herkenbaar aan een transparante blauwe gasblaas met (vaak erg) lange, draadachtige, blauwe tentakels. Slachtoffer hefet hevige pijn, een prikkend en brandend gevoel, spierpijn en ademhalingsmoeilijkheden. Spoel de wond uit met zeewater, verwijder eventuele achtergebleven tentakels zonder deze aan te raken met de eigen huid (pincet of scheermes). Giet GEEN azijn over de wond. Leg warme of koude kompressen (wat voor het slachtoffer het prettigst aanvoelt) op de wond. Behandel eventueel met een ontstekingsremmende crème en pijnstillers.

Doornenkroon

Deze grote zeester met vaak veel armen is bedekt met giftige stekels. Behandeling als bij steenvissen.

Koraalduivel

Gebruik een pincet om de stekels die in de wond zijn achtergebleven te verwijderen. Spoel de wond uit met schoon water. Laat de wond 30 tot 90 minuten in heet water (liefst 45 graden) weken, zo heet als het slachtoffer kan verdragen.

Murenenbeet

Reinig de wond grondig en stop het bloeden door druk uit te oefenen op de wond. Zie ook slagaderlijke verwondingen.

Zeeslang

Gewonde lichaamsdeel indien mogelijk immobiliseren. Pas reanimatie toe indien nodig. Zie een tegengif te bemachtigen.

Zeeluis

Zeeluizen zijn microscopisch klein en zitten meestal op zeewieren. Ze vallen lichaamsdelen aan die bedekt zijn onder een duikpak, in plaats van de onbedekte delen. Ze dringen door een duikpak heen en hopen zich op in gebieden waar de kleding strak om het lichaam zit. Ze geven een tintelend en jeukend gevoel. Uiteindelijk verschijnen er rode striemen of uitslag op de getroffen delen. Trek het duikpak uit en spoel het lichaam grondig af. Dep de huid droog, wrijf niet. Gebruik verdund azijn of ontsmettingsalcohol om het gif te neutraliseren.

Koraalschaafwond

Spoel de schaafwond uit en verwijder zichtbare koraalresten. Behandel de schaafwond met een desinfecterende zalf (bijv. fucidinezalf). Neem uit voorzorg een antibioticum en/of houdt in ieder geval de plek goed in de gaten voor tekenen van infectie (toenemende roodheid, zwelling, pijn, evt pus) in de dagen na de verwonding. Afdekken met een gaasje of pleister is niet per se nodig.

Dive4all is de PADI duikschool en duikvereniging in Utrecht. Dive4all bestaat uit een groep enthousiaste duikers. Zij duiken heel regelmatig met elkaar en organiseren duikvakanties en interessante duik gerelateerde bijeenkomsten. Een aantal van onze leden is officieel PADI gebrevetteerd Instreueur en PADI Divemaster en we mogen daarom dan ook uit naam van de grootste en wereldwijd meest erkende duikbond cursussen organiseren en duikers brevetteren. Wil jij (verder) leren duiken bij Dive4all in Utrecht, neem dan vrijblijvend contact met ons op!