Sessie 1

Reddingsoefening: 1
Titel: Slepen van een vermoeide duiker

Benaderen
- Juiste manier van zwemmen aan de oppervlakte: hoofd boven water, doorlopend het slachtoffer in het oog houden.
- De snelheid moet zodanig beperkt worden dat de redder niet buiten adem raakt en bij het bereiken van het slachtoffer voldoende energie heeft.

Evalueren
- Stop de nadering in de buurt, maar buiten bereik, van het slachtoffer om de mentale toestand van het slachtoffer te kunnen beoordelen (rationeel of niet?)
- Bepaal de plaats en het type van de inflator.
- Probeer de duiker met mondelinge instructies met het probleem te helpen. Geef duidelijke, ondubbelzinnige opdrachten. (”Blaas je vest op!”)

Contact maken
- Zorg dat je zelf voldoende positief drijfvermogen hebt.
- Zet de benadering voort door het slachtoffer van voren te naderen en leg uit wat je gaat doen of geef verdere opdrachten.
- Houd de duiker vast in een positie waarin je steun kunt geven om te stabiliseren en gerust te stellen.
- Een positief drijfvermogen bij de duiker bewerkstelligen (het gebruik van de inflator heeft de voorkeur).

Kalmeren van de duiker
- Stel de duiker in nood doorlopend gerust door te praten en oogcontact te handhaven.
- Als de omstandigheden aan de oppervlakte dit toestaan kun je de duiker vragen het masker en automaat / snorkel te verwijderen en te rusten, alvorens verder te gaan.

Assistentie en transport
- Sta het slachtoffer toe zoveel mogelijk zelf doen.
- Criteria voor een effectief transport:
  - het gezicht van de duiker moet boven water zijn
  - de redder en het slachtoffer hebben een positief drijfvermogen
  - vrijwel horizontale lichaamspositie
  - toereikend controle over de duiker
  - de redder moet in staat zijn om effectief te zwemmen
  - communicatie en oogcontact moeten toereikend zijn
- Het verwijderen van kramp in het water.
- Oefen de volgende mogelijkheden:
  - duwen aan de onderarmen (één of twee redders)
  - duwen aan de benen
  - slepen aan de kraan
  - Verwijderen van de uitrusting
  - Duikers in problemen vergeten vaak hun uitrusting af te gooien, door een verminderd denkvermogen dat door stress veroorzaakt wordt.
- Oefen de handelingen voor het verwijderen van gewichten
- Oefen het verwijderen van de persluchtset bij het slachtoffer, om zo het zwemmen makkelijker te maken.

© 2002 Dive4all

Reddingsoefening: 2
Titel: Duiker in paniek

Evaluatie
- Stop de nadering in de buurt, maar buiten bereik, van het slachtoffer om de mentale toestand van de patiënt te kunnen beoordelen. (Rationeel of niet?)
- Bepaal de plaats en het type van de inflator.
- Probeer de duiker met mondelinge instructies te helpen. Geef duidelijke, ondubbelzinnige opdrachten. (”Blaas je vest op!”)
- Als de duiker niet reageert dien je ervan uit te gaan dat deze in paniek is en overeenkomstig te handelen.

Contact maken
- Onder water naderen
  - Benader ter hoogte van de enkels en knieën (je kunt nu overwegen de gewichten te verwijderen).
  - Zwem om de duiker in paniek heen of draai deze om zodat je achter je slachtoffer bent.
  - Stijg op zonder los te laten en grijp de kraan met je hand en klem de fles tussen je knieën.
  - Blaas het vest van de duiker op.
- Aan de oppervlakte naderen
  - Zorg voor afdoende positief drijfvermogen.
  - Probeer, buiten bereik, achter de duiker in paniek te komen.
  - Grijp de kraan met je hand en klem de fles tussen je knieën.
  - Blaas het vest van de duiker op.

Bevrijden
- Probeer je uit de greep van een duiker in paniek te bevrijden door deze omhoog en van je af te duwen.

Reddingsoefening: 3
Titel: Assistentie vanaf de kant

Assistentie zonder het water in te gaan
- Werp een lijn, waarna een duiker op een afstand van ongeveer 9 meter naar de kant gesleept wordt.
- Oefen het gebruik met een drijver zoals een boei, om een duiker assistentie te verlenen, zonder dat het nodig is fysiek contact te maken.
- Oefen het gebruik van geïmproviseerde voorwerpen op de duikplaats zoals trimvesten, en andere drijvende voorwerpen om een duiker in moeilijkheden te helpen.

Overwegingen bij het te water gaan
- Neem altijd tenminste een masker, snorkel, vliezen en een drijver mee wanneer je reageert op een duiker in moeilijkheden.
- Wanneer en waar de uitrusting aangedaan wordt, hangt van de omstandigheden af.
- Ga zo dicht mogelijk bij het slachtoffer te water om de afstand die je moet zwemmen zo klein mogelijk te houden.
- Ga nooit te water op een manier waarop je het slachtoffer uit het oog verliest.

Het water verlaten met een duiker die bij kennis is
- Als het moeilijk is uit het water te komen, laat het slachtoffer dan zo veel mogelijk rusten om zodoende energie te sparen voor het moment dat deze het meest nodig is.

© 2002 Dive4all

- Als het slachtoffer niet in staat is zichzelf te helpen, volg dan de procedures voor een bewusteloze duiker. (wordt gedetailleerd behandeld tijdens reddingsoefening 8)

Zorg nadat het water verlaten is
- Hoe kun je het beste omgaan met het slachtoffer wanneer deze het water verlaten heeft?

Reddingsoefening: 4
Titel: Duiker in problemen onder water

Uitvoeren van een opstijging met een alternatieve luchtbron.

De redder moet er voor zorgen dat het slachtoffer kalm is en een normaal ademritme herwonnen heeft, alvorens aan de opstijging te beginnen.

Sessie 2

Reddingsoefening: 5
Titel: Vermiste duiker

Procedures voor het zoeken van een vermiste duiker
- Bepaal waar de duiker het laatst is gezien.
- Laat mensen aan de waterkant naar bellen zoeken en de duikers de richting aanwijzen.
- Stuur onmiddellijk twee snorkelaars naar de plaats waar de vermiste duiker het laatst is gezien, zij kunnen daar alvast beginnen met zoeken. (Zorg dat markeerboeien beschikbaar zijn om de plaats aan te geven.)
- Zoek uit of de duiker niet vertrokken is zonder zich af te melden of iemand te informeren.
- Zodra de persluchtduikers zich voorbereid hebben kunnen deze op pad gestuurd worden om de onderwaterzoekactie te beginnen.

Technieken voor het zoeken onder water
- Zorg dat er een systeem is om de duikers terug te roepen zodat je vertragingen voorkomt als de duiker eenmaal gevonden is.
- Neem nooit het risico dat redders decompressieziekte kunnen krijgen, sta niet toe dat iemand in zijn eentje gaat zoeken en vermijd het gebruik van onervaren duikers.
- Laat je naar de bodem zinken, niet zwemmen, om te simuleren welke invloed de stroming op een bewusteloze duiker gehad heeft.
- Als er alleen onervaren of niet gekwalificeerde duikers aanwezig zijn, dien je zelf (met een buddy) te zoeken in plaats van de activiteiten te coördineren.
- Stop met zoeken als je de duiker niet binnen een half uur gevonden hebt. Het verdere zoeken moet je aan professionals over laten.

Reddingsoefening: 6
Titel: Aan de oppervlakte brengen van een vermiste duiker

Opstijgen met positief drijfvermogen (zonder slachtoffer).
- Vullen van het vest met zowel de mond en met de inflator.
- Zorg dat je te allen tijde bent voorbereid om lucht uit het vest te laten ontsnappen.
- Oefen het reduceren van de snelheid van de opstijging door het spreiden van de vliezen. (flaring)

 © 2002 Dive4all

Het aan de oppervlakte brengen van een bewusteloze duiker

- Neem de situatie waarin je het slachtoffer aantreft in je op, maar verspil geen tijd.
  - Is de oorzaak van het ongeval duidelijk?
  - Zit de uitrusting op zijn plaats?
  - Wat is de positie van het slachtoffer op de bodem? (gezicht naar beneden, zwevend boven de bodem, etc.)
- Als de automaat nog in de mond van het slachtoffer zit, houd die dan tijdens de opstijging op zijn plaats. Als de automaat niet in de mond van het slachtoffer zit, verspil dan geen tijd om te proberen deze in de mond terug te plaatsen.
- Grijp het slachtoffer van achteren of bij de kraan vast en houd het hoofd in een normale positie.
- Zorg voor een positief drijfvermogen (bij het slachtoffer of de redder); de loodgordel kan eventueel op dit moment verwijderd worden.
- Trek het hoofd van het slachtoffer niet te ver achterover en oefen geen druk op de borstkas uit.
- Bedenk al tijdens de opstijging wat je wilt gaan doen als je aan de oppervlakte bent gekomen.

Tijdens het oefenen:

- Let op een juiste en efficiënte lichaamshouding.
- Experimenteer vooraf wiens vest hoe moet worden opgeblazen en hoe het lood afgedaan moet worden (dit laatste zullen we niet doen tijdens de oefening).

Sessie 3

Reddingsoefening: 7
Titel: Bewusteloze duiker aan de oppervlakte

Bewusteloze duiker aan de oppervlakte (prioriteiten)

- Stel vast dat het slachtoffer werkelijk buiten bewustzijn is.
- Zorg dat het gezicht van de patiënt boven water is.
- Zorg voor positief drijfvermogen.
- Controleer op ademhaling.

Kunstmatige beademing in het water

- Prioriteiten
  - Zorg dat er geen water in de ademwegen komt.
  - Zorg dat je doorlopend effectief beademt.
  - Beperk je lichamelijke inspanningen om uitputting te voorkomen.
- Drijfvermogen - zorg dat er juist genoeg drijfvermogen is om comfortabel en effectief te kunnen beademen.
  - Let er op dat je het vest niet te veel opblaast.
  - Vaak is het drijfvermogen van het duikpak al genoeg.
  - Verwijder de loodgordel van de patiënt en meestal ook die van de redder.
- Positie
  - Do-si-do.
  - Hand in de nek.
  - Mond-op-neus.
  - Mond-op-snorkel.

 © 2002 Dive4all

- Beademing
  - Om te voorkomen dat het hoofd van de patiënt onderwater komt moet de patiënt naar de redder getild worden.
  - Geef twee langzame, volle beademingen. Als het water erg ruw is, bescherm dan de mond van de patiënt als er niet beademd wordt.
  - Begin opnieuw met twee langzame, volle beademingen wanneer er een pauze tussen de beademingen ontstaat.
  - Geef na de twee maal volle beademingen iedere vijf seconden een beademing (tel daarbij hardop).

- Mond-op-snorkel
  - Niet alle snorkeltypes zijn geschikt zijn voor deze techniek waterloosventiel).
  - Neem de positie van de snorkel, de handen en de patiënt door.
  - Geef de eerste twee langzame, volle beademingen altijd met mond-op-mond beademing en stap later pas over naar mond-op-snorkel.

- Pocket Mask
  - Oefen het gebruik van het masker (zie ook de gebruiksaanwijzing van de fabrikant).

Het verwijderen van de uitrusting.
- Het geven van effectieve kunstmatige beademing is belangrijker dan het verwijderen van de uitrusting.
- Welke uitrustingsstukken in welke volgorde verwijderd worden hangt af van:
  - Afstand tot de plaats waar je het water uit wilt.
  - De techniek waarmee je het water uit gaat.
  - De lichaamsbouw van de patiënt.
  - De lichaamsbouw en kracht van de redder.
  - Het type uitrusting.
- Verwijder de uitrusting in stappen, zodat de beademing niet onderbroken hoeft te worden.

Sessie 4

Reddingsoefening: 8
Titel: Het water verlaten met een bewusteloze duiker

Algemene overwegingen
- Als een patiënt niet ademt, is de eerste prioriteit dat de beademing niet onderbroken wordt.
- Als de patiënt wel ademt, is de eerste prioriteit regelmatig te controleren of de ademhaling niet gestopt is.
- Als de beademing onderbroken moet worden:
  - Laat de onderbreking nooit langer dan 30 seconden duren.
  - Geef, als dat mogelijk is, vóór de onderbreking twee volle beademingen en begin het beademen weer ook met twee langzame, volle beademingen.
- Roep zo snel mogelijk hulp in.

Technieken om het water te verlaten.
- Slepen (bijvoorbeeld het strand op, kan geschikt zijn als de redder klein is)
- Brandweergreep
- Zadelgreep
- Op de rug dragen
- Dragen met twee personen

 © 2002 Dive4all

Technieken om op een boot, kade of andere verticale wal te komen.
- Omhoog rollen
- De standaard methode voor drenkelingen
- Trap op dragen

Reddingsoefening: 9
Titel: EHBO bij ongevallen veroorzaakt door druk

Het PADI Ongevallen leitje
- Gebruik het determinatie tabel op het leiplaatje om de juiste hulp te bieden.
- Demonstreer en oefen hoe de patiënt in een juiste houding geplaatst wordt.
- Leg uit hoe je gebruik kunt maken van een continu stromende zuurstof uitrusting en / of een zuurstof automaat
- Leg uit hoe een Pocket Mask kan helpen om zuurstof te geven tijdens het beademen

Case: Een duiker is 5 minuten geleden uit het water de boot op gekomen. Je zag dat hij moeite had zichzelf uit te kleden en hij zit nu uitgeblust met zijn duikpak nog aan zijn benen op de grond, geleund tegen de balustrade. Hij krabt zichzelf regelmatig aan zijn armen.

Reddingsoefening: 10
Titel: Hulp vanaf de kant

- Jullie nemen de rol aan van slachtoffer, redder, assistent, iemand die verwijderde uitrusting aanneemt en iemand die achteraf feedback kan geven.
- Het slachtoffer en degene die de uitrusting aanneemt gaan zo'n 50 van de kant. Het slachtoffer gaat gesimuleerd bewusteloos in het water drijven.
- De redder gaat te water (zonder perslucht uitrusting), bereidt het slachtoffer voor en begint met kunstmatige beademing.
- De redder brengt het slachtoffer naar de kant/boot en verwijdert de uitrusting voor zover dat nodig is.
- Bij de kant aangekomen roept de redder om hulp en met de hulp van de assistent wordt het slachtoffer, zonder dat de beademing onderbroken wordt, uit het water gebracht en aansluitend worden de juiste eerste-hulp handelingen uitgevoerd. (Ga ervan uit dat de patiënt wel een hartslag heeft, maar niet ademt.)

Sessie 5

Reddingsoefening: 11
Titel: Duikongeval scenario nummer één: opsporing onder water

---

Reddingsoefening: 12
Titel: Duikongeval scenario nummer twee: reageren, het water verlaten en organisatie

 © 2002 Dive4all