

# EHB-fiets-0 - FAQ

## Hoe kan ik in dit geval zien dat het levensbedreigend is?

Levensbedreigend is als een van de drie vitale functies (Bewustzijn, Ademhaling, Circulatie) bedreigd of weg zijn. Als je slachtoffer niet reageert op aanspreken moet je direct 112 bellen.

## Nek wervel letsel: Wanneer de helm nog op het hoofd zit, zit het hoofd verder van de grond af. mag je nadat je de helm af hebt gedaan het hoofd dan wel op de grond leggen of is het handiger om er iets onder te doen zodat het hoofd op dezelfde hoogte blijft als met helm op?

Ja je mag het hoofd op de grond leggen, let hier wel op dat je het hoofd niet draait of kantelt (knikken mag wel). Belangrijkste is dat er een vrije adem weg is. Een methode om het hoofd stabiel te houden is de handgreep van ZACH.



Video: [helm verwijderen](#)

## Sleutelbeen: Wie bel ik als ik of mijn maatje zijn sleutelbeen breekt.

Als je het slachtoffer zelf kan vervoeren dan bel je de Huisartsenpost. Bij twijfel bel je 112 en overleg je met de centralist.

## Druk op de borst: Wat doe je als bewustzijn toch / ook nog wegvalt als je 112 al gebeld hebt?

Als je 112 belt zet dan de telefoon op speakerstand en houdt de centralist op de hoogte van de toestand van het slachtoffer. De centralist zal in dit geval zeggen wat je moet doen en of je reanimatie moet starten. Download eventueel de 'Rode Kruis App' op je telefoon. Hierin worden EHBO situaties beschreven, ook de reanimatie uitleg is erg duidelijk.

## Onderkoeling: Je hebt twee kleuren bij zo'n deken (goud, zilver) maakt het nog uit welke kant aan de buitenkant zit?

De kleur maakt niet uit voor de temperatuur. Het verschil is nihil. Het gaat om de zichtbaarheid. Gebruik de zilveren kleur aan de buitenkant in het bos. Leg de gouden kleur aan de buitenkant in de sneeuw of op asfalt. Zorg bij het inpakken dat je de ledematen en het hoofd goed inpakt.

## Hoe zou een juiste samenstelling van een EHB-Fiets-0 kit er minimaal uit moeten zien?

- Binnenband
- Reddingsdeken
- Snelverband
- Beademingsdoekje (als je kan reanimeren)
- Nitril handschoenen.
- Mondkapje