Een EHBOkoffer voor het duiken

Of het nu gaat om een kwallensteek of een gevallen duikfles, iedere verwonding in of op het water kan gevaarlijk of zelfs levensbedreigend zijn zonder een EHBOkoffer. Je zou er een onder handbereik moeten hebben iedere keer als je gaat duiken. En net als het geval is voor je duikuitrusting moet je EHBOkoffer verzorgd en onderhouden worden om nuttig en up-to-date te blijven. Als hij compleet is en voorzien van de juiste spullen voor duikspecifieke situaties kan een EHBOkoffer helpen om ergernissen te laten verdwijnen en incidenten hanteerbaar te maken.

Een basis eerstehulpkit voor duiken is te vergelijken met een standaard koffer die je bij je lokale drogist kan kopen en die de meeste van de artikelen op de checklist in de sidebar zou moeten bevatten. Deze lijst is een geweldig begin. Maar voor duiken kan het toevoegen van een paar specifieke zaken heel nuttig zijn.

Hoewel pogingen om een pleister te laten plakken grappig kunnen zijn, zijn er gemakkelijker manieren om een snee, schaafwond of blaar af te dekken. Een verbandspray of waterproof windsels zijn een goede aanvulling op de EHBOkoffer svan duikers. DAN adviseert ook benzoëtinctuur, wat helpt om verband stevig op de huid te laten plakken, vooral in een vochtige omgeving.

Andere aanvullingen kunnen handig zijn, afhankelijk van de details betreffende je duik. Een insecten werend middel zou er een kunnen zijn – voorkomen is altijd beter dan genezen. Bescherming tegen de zon is er nog zo een, dus pak wat extra rif-veilig zonnebrandmiddel om een pijnlijke verbranding te voorkomen. Een zaklampje is handig in donkere omstandigheden bij het beoordelen van kleine wondjes zoals van splinters, kleine stekeltjes of resten van tentakels van een kwal. Overweeg ook of je zuurstof mee moet nemen om er zeker van te zijn dat die beschikbaar is.

Latexvrije handschoenen hebben de neiging te scheuren, dus een paar reserve paren bij de hand hebben is altijd een goed idee.

Hoewel azijn (of azijnzuur 4-6%, wat net als azijn bij het koken gebruikt wordt) een heel goed middel is tegen contactlaesies van tropische kwallen (b.v. Australian cubomedusae – Australische kubuskwal) kan het voor sommige soorten in de Middellandse Zee soms heel schadelijk zijn (b.v. ten zeerste afgeraden voor Pelagia noctiluca – Parelkwal – een van de meest vaak voorkomende kwallen in de Middellandse Zee), omdat het scheuren van de steekcyste (met gif erin) door het dier op de huid achtergelaten, kan veroorzaken. De belangrijkste remedie die altijd toegepast zou moeten worden is de mechanische verwijdering van de tentakelresten, en daarbij vooral wrijven en krabben te voorkomen, gecombineerd met onderdompeling van het getroffen lichaamsdeel in heel warm zeewater (geen zoet water!) gedurende 20/30 minuten om zowel de pijn als de lokale ontstekingsreactie te verminderen. Het water moet zo warm zijn als maar verdragen kan worden (42-45 °C voor de meeste mensen).

Een van de meest onmisbare hulpmiddelen is totaal niet iets typisch medisch: namelijk iets om mee te schrijven. Als je te maken hebt met een situatie waarbij behandeling nodig is die verder gaat dan eerstehulp kunnen alle aantekeningen die je kunt geven betreffende de al verleende hulp nuttig zijn voor het medisch personeel.

Standaard verbandmiddelen zijn nuttig, zelfs al je niet gaat duiken, omdat snij- en schaafwonden, kneuzingen, verstuikingen en verzwikkingen tot de meest voorkomende verwondingen aan boord van een boot behoren. De mogelijkheid tot het snel en effectief verbinden van een wond kan de kans op infectie verminderen en het bij je hebben van de juiste medicijnen of een cold pack voor het behandelen van andere kleine ziektes of verwondingen aan boord zou je duik kunnen redden.

Hoewel je kunt proberen om je EHBOkoffer uit te breiden om te voorzien in iedere onverwachte gebeurtenis, is dit in de praktijk niet mogelijk. Flexibel denken – samen met het soort kennis en training die DAN cursussen bieden – kan je helpen te improviseren met de materialen die voorhanden zijn wanneer een specifiek hulpmiddel niet in de koffer zit.

Voor de meeste DAN stafleden is duiken niet gewoon maar een baan, het is een passie. Een paar collega’s delen hun adviezen voor duikers betreffende eerstehulp behoeftes vanuit hun eigen ervaringen.

Tips van DAN stafleden

“Zorg ervoor dat je je koffer na ieder gebruik weer aanvult — Het duurt niet lang voor je voorraad gaat slinken.”

“Heb altijd een paar tongdepressoren bij je. Ze kunnen gebruikt worden als vingerspalk, zalfapplicator en nog meer; de enige beperking is jouw verbeelding.”

“Het hebben van de juiste spullen geeft vertrouwen in het verlenen van goede hulp.”

En als laatste en het is moeilijk om het beter te zeggen dan dit: “Heb altijd, altijd, altijd een EHBOkoffer bij je. Zet hem op de duikpaklijst; het is gewoon een zaak van tijd voordat je hem nodig hebt.”

Aanbevolen inhoud voor Eerstehulp kits

Basisbenodigdheden

- nitril (hypoallergene) handschoenen
- Reanimatiebescherming (oronasaal masker of scherm)
- pincet
- veiligheidsspelden
- schaar
- antiseptische vloeistof (isopropylalcohol) of doekjes
- EHBO- gids

Verbandmiddelen en windsels

- Zelfklevende windsels

- Gaasjes en verbandrollen
- driekante doeken
- elastische windsels
- medische tape

Aanvullende artikelen

- azijn
- steriele zoutoplossing
- irrigatie spuit
- hot en cold packs

Medicijnen

- aspirine
- acetaminofen (b.v. paracetamol)
- ibuprofen (b.v. Advil®, Dolormin®, Nurofen®)
- difenhydramine (antihistamine)
- hydrocortisone creme
- antibioticum zalf
- dimenhydrinate (zeeziektepillen)
- loperamide (Imodium®)
- maagzuurremmer (b.v. Tums®)

Over de auteur

Tim Blömekegeeft les in sport- en techduiken in Taiwan en de Filippijnen. Hij is een fervent grot-, wrak- en CCRduiker en daarnaast schrijvend redacteur en vertaler voor Alert Diver. Hij woont in Taipei, Taiwan. Je kunt hem op Instagram volgen via @timblmk.

Vertaler: Els Knaapen