

# Voeg een mate van aandacht toe wees op de hoogte van logs, checklist & uitgangsdta van je Eerste Hulpkoffer

Bij DAN Training hebben we vaak van deelnemers die betrokken waren bij een incident gehoord dat ze wilden dat ze een paar minuten extra hadden genomen om hun veiligheidsuitrusting van tevoren te controleren.

Wacht niet tot een duiktrip om je veiligheidsmaterialen en eerste hulpkoffer te controleren: je moet dat regelmatig doen. Houd een log bij met de uitgangsdta en wanneer het materiaal geserviced is. Door om de week - of zelfs om de maand - een momentje uit te trekken en een eenvoudige checklist van alle eenmalige en nieteenmalige zaken te maken, kun je helpen problemen te voorkomen die voortkomen uit over het hoofd gezien hebben of gebrek aan voorbereiding.

In de begeleidende Ongevallenrapportage behandelt een DAN medicus de procedures voor het behandelen van veel voorkomende verwondingen door zeeleven, zoals snij- en schaafwonden. Bij de DAN Training cursussen leren we zowel kennis als hands-on oefeningen aan. Beide zijn nodig voor het tackelen van moeilijke situaties en helpen te voorkomen dat een kritieke of potentieel levensbedreigende situatie van kwaad naar erger gaat.

## **Materiaaltijd - de duik eerste hulpkoffer**

Welke zaken heb je dus zoal nodig? En hoe kun je ze het best behandelen zodat alle onderdelen klaar voor gebruik en in een goede conditie zijn als je ze nodig hebt?

Laten we het als eerste eens hebben over een basis duik-eerste hulpdoos. De materialen in de bijgaande tabel zijn die basiszaken die je in de DAN Eerste hulpkoffer vindt.

### **Dekverbanden**

Merk hoe materialen verdeeld zijn in modules of pakketjes, zodat je direct dat kunt pakken wat nodig is. Bijvoorbeeld, de Stelp bloeding module bevat zaken die nodig zijn om bloedingen onder controle te brengen: handschoenen voor bescherming tegen lichaamssubstanties, 4 bij 4 inch en 2 bij 2 inch (10x10 cm of 5x5 cm) gaasjes, hydrofiel windsel en andere zaken om directe druk uit te oefenen.

Wist je dat steriele gaasjes en andere steriele windsels uitgangsdta hebben? De fabrikant kan de steriliteit van de materialen in gesloten pakjes na de uitgangsdatum niet garanderen. Het is belangrijk om schone en steriele verbanden te gebruiken om infectie te voorkomen, dus is een regelmatige controle van deze zaken belangrijk.

### **Medicijnen & Spoeloplossingen**

Zorg voor een medicijntas en extra voorraden van zaken als waterstofperoxide of een zoutoplossing. De tas zou het volgende moeten bevatten: vrij verkrijgbare pijnstillers zoals ibuprofen en acetaminofen; antibioticumcrèmes; loperamide voor diarree; en middelen tegen maagzuur.

Inventariseer deze zaken regelmatig voor het geval er iets gebruikt is of tegen zijn uitgangsdatum aanloopt. Zorg ervoor dat je eerste hulpkoffer ook een voldoende voorraad azijnzuur (gewone huishoudazijn) heeft voor het neutraliseren van veel marine vergiftigingen en een steriele zoutoplossing of steriel water voor het spoelen en schoonmaken van wonden.

## **Desinfecteren na gebruik**

Sommige materialen kunnen schoongemaakt en hergebruikt worden. Onder andere een flexibele spalk, een 20 ml injectiespuit met kathetertip (voor spoelen) en het DAN oronasaal beademingsmasker. Zorg ervoor dat je begrijpt hoe je ze goed kunt desinfecteren voordat je deze zaken gebruikt.

Van de vele verkrijgbare desinfecterende oplossingen zijn sommige beter dan andere. Vaak gebruiken mensen een 10 procent bleekwater in water oplossing. Week de spullen gedurende vijf minuten en spoel ze met zoet water. Laat ze daarna aan de lucht drogen. Probeer geen weggooi artikelen te desinfecteren en opnieuw te gebruiken.

## **De “zwaardere” materialen**

Niet alleen een goede eerste hulpkoffer is essentieel , maar een zuurstofkoffer en automatische externe defibrillator (AED) zijn dat ook. Bij de DAN opleidingscursussen adviseren we altijd dat je je materialen controleert voor je gaat duiken.

## **Zuurstofkoffers**

Vaak is het non-rebreather masker in een zuurstofkoffer open gemaakt en gedachteloos terug gelegd in de koffer in een slordige hoop. Er ontbreekt wellicht een zuurstofslang of drukregelaar en de zuurstoffles is leeg of bijna leeg. Al te vaak is het duidelijk dat de drukregelaar en de vraagautomaat nog nooit geserviced zijn of al in vele jaren niet geserviced zijn.

De fabrikant van de DAN zuurstofsets beveelt aan het materiaal eens in de twee jaar te laten servicen. Je vindt een lijst van Allied Healthcare Products Authorized Service Centers op de DAN America website in de Oxygen Resources sectie (<http://www.diversalernetnetwork.org/training/oxygen/repair.asp>).

Ga eenvoudigweg naar de DAN website en klik op “Training & Education” en klik vervolgens op “Oxygen Resources.” Denk eraan dat je je flessen laat vullen bij een echte medisch gasverkoper. In de Verenigde Staten stelt de Food and Drug Administration bepaalde eisen aan het vullen van medische gasflessen. Zuurstofflessen bijvoorbeeld die bedoeld zijn voor medisch gebruik kunnen alleen gevuld worden met medische zuurstof. Bovendien moeten gasverkopers een flesinspectie uitvoeren voordat ze ze vullen.

Zodra het klaar is voor het vullen, wordt de zuurstof in het algemeen in partijen gefabriceerd en getest. Iedere fles wordt gestempeld met het partijnummer en de uitgangdatum van het gas. De meeste medisch gasverkopers wisselen lege flessen in voor volle vanwege de tijd die het kost om ze te vullen. Daar de DAN zuurstofsets geen standaard maat flessen gebruikt, moet je erop voorbereid zijn je fles achter te laten en hem later weer op te halen. Gasverkopers vullen over het algemeen geen zuurstof terwijl je wacht.

## **Automatische Externe Defibrillators**

Over de hele wereld worden AED's meer gebruikt. Jouw AED set moet regelmatig gecontroleerd worden om ervoor te zorgen dat hij klaar is voor gebruik en dat alle materialen aanwezig zijn. Controleer de uitgangdatum van de pads en zorg ervoor dat aanvullende materialen erbij zitten, zoals een schaar voor het wegknippen van kleding of natpak en een handdoekje voor het afdrogen van de plek waar de pads aangebracht worden. De meeste AED's zijn ingesteld op een dagelijkse controle; maar jij moet ook, als de AED die mogelijkheid biedt, regelmatig een meer uitgebreide controle uitvoeren, zoals de batterijtest.

## **Menskracht**

Niet alleen veiligheidsmateriaal is essentieel voor iedere duik, ook mensen die goed getraind zijn in het omgaan ermee zijn dat. Je moet up to date zijn betreffende reanimatie en eerste hulp. Verder biedt DAN een wijd scala aan opleidingscursussen die een aanvulling met duikspecifieke eerste hulptraining vormen op de basis eerste hulp.

Een perfecte cursus voor alle duikers - en speciaal voor duikstaf - is de DAN Diving Emergency

Management Provider (DEMP) cursus die training geeft in Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries, First Aid for Hazardous Marine Life Injuries, Automated External Defibrillators (AED's) for Scuba Diving en een optionele Advanced Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries sectie voor diegenen die voordeel kunnen hebben van extra training.

Voer regelmatig trainingsscenario's uit en drills voor uiteenlopende noodgevallen zodat iedereen goed voorbereid is op noodgevallen. Zorg ervoor dat iedereen weet waar het noodsignaleringsmateriaal ligt en hoe de radio van boten werkt. Voor niet-duikers die op een boot met duikers werken biedt de DAN Dive Accident First Aid for Nondivers cursus de perfecte training.

Stel een goed noodassistentieplan op en plan regelmatige oefeningen. DAN Training is er om jou te helpen met cursussen en online seminars en goede raad als je dat nodig hebt.

### **De basis**

Bij verdenking van een duikverwonding, suggereert DAN het volgende:

- Verwijder de gewonde van gevaar;
- Zorg dat de omgeving veilig is;
- Bewaak de ABC's (Ademweg, Beademing, Circulatie);
- Leg de gewonde duiker in een comfortabele, liggende houding (NB: als de gewonde zich misselijk voelt, bewusteloos is of een verminderd bewustzijn heeft, leg hem dan op zijn/haar zij met het hoofd ondersteund (bekend als de stabiele zijligging);
- Als de gewonde duiker volledig bij bewustzijn is en geen ademhalingsproblemen heeft kun je hem niet-alcoholische, nietkoolzuur-of cafeïnehoudende drank zoals water of vruchtensap geven;
- Dien de hoogste concentratie ingeademde zuurstof toe via een goed afsluitend oronasaal beademingsmasker;
- Activeer de lokale medische hulpdienst in jouw gebied;
- Neem contact op met DAN om ervoor te zorgen dat de gewonde duikers goed behandeld wordt en zo nodig voor verwijzing naar de dichtstbijzijnde hyperbare instelling. Deze dienst is er voor iedereen, ongeacht lidmaatschap of verzekeringsstatus.