



Keuzevak Voorkomen van ongevallen en EHBO

Werken aan veiligheid en EHBO

Serienummer:

Licentie:

Voor het activeren van de licentie kijk op pagina 5 van dit werkboek.

Te activeren tot:

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur(s): Céline Lecluse
Ontwikkelgroep: Nicolette Di Giulio, Monique Duyvestijn, Ingrid Koops en Marjel Lecluse-Dielen
Inhoudelijke redactie: Ingrid Koops
Met dank aan: Marjel Lecluse-Dielen
Foto's: Omslag: Erik Karst Fotografie
www.pixton.com

Titel: Werken aan veiligheid en EHBO
ISBN: 978 90 3724 202 7

Eerste druk/eerste oplage
© Edu'Actief b.v. 2016
(Céline Lecluse 2016 – 2016)

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

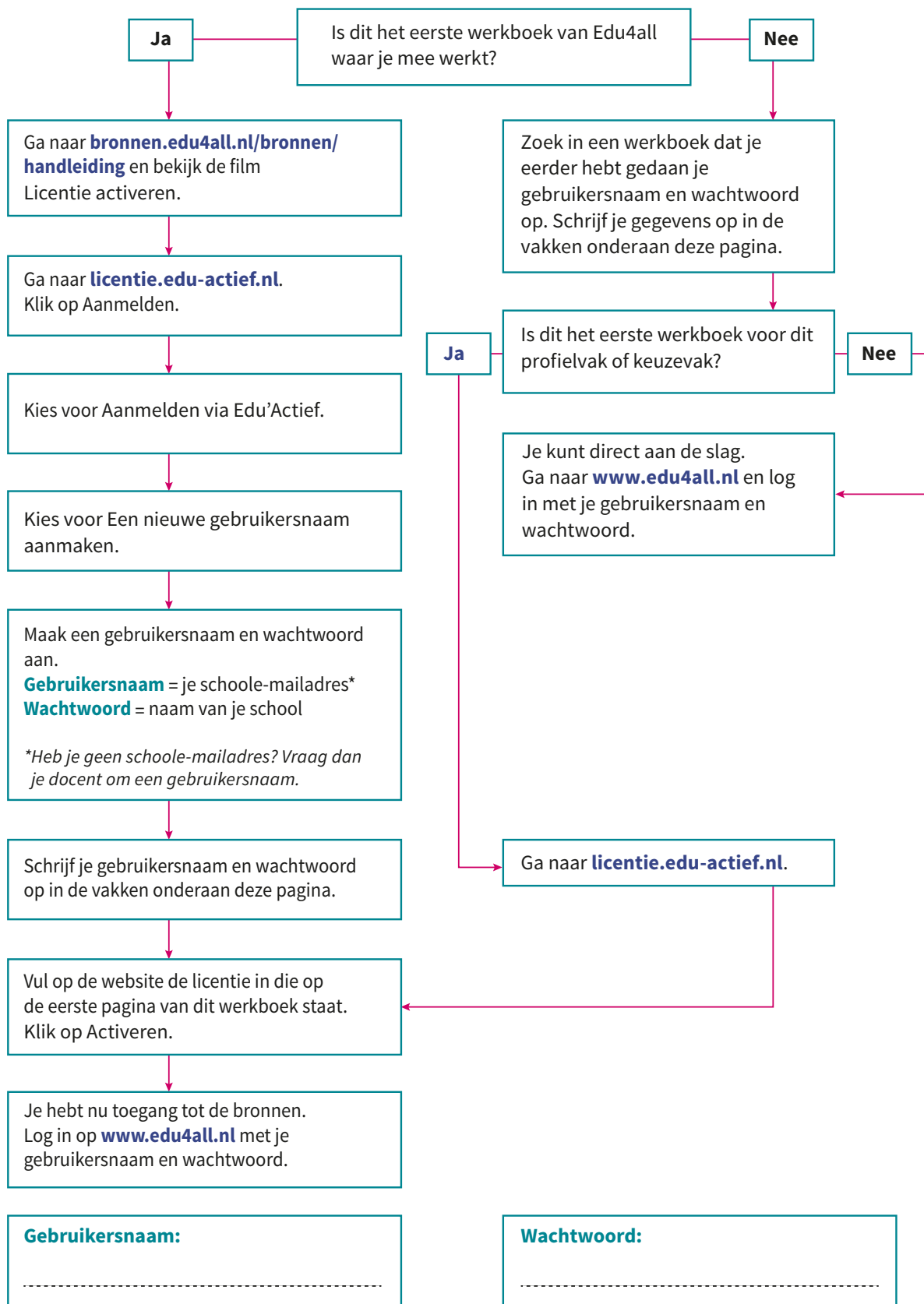
Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

WERKEN MET EDU4ALL	5
Deel A Ongelukken zitten in een klein hoekje	7
Oriënteren	7
Taak 1 Kennismaken met EHBO	7
Taak 2 De leerdoelen bij Deel A	10
Taak 3 Taken plannen	11
Aan de slag	12
Taak 4 Weet wat je moet doen	13
Taak 5 Een verbanddoos gebruiken	18
Taak 6 Voorkomen is beter dan genezen	21
Taak 7 Bewegen met beleid	25
Evalueren & Reflecteren	28
Taak 8 Terugkijken en verder kijken	28
Taak 9 Voorbereiden op de toets	31
Deel B Levensreddend handelen	32
Oriënteren	32
Taak 1 Kennismaken met het verschil dat jij kunt maken	32
Taak 2 De leerdoelen bij Deel B	34
Taak 3 Taken plannen	36
Aan de slag	36
Taak 4 Helpen bij bewusteloosheid	37
Taak 5 Zorgen voor een vrije ademhalingsweg	42
Taak 6 Leren reanimeren	45
Taak 7 Helpen bij oog-, neus- en huidongelukken	51
Evalueren & Reflecteren	55
Taak 8 Terugkijken en verder kijken	55
Taak 9 Voorbereiden op de toets	58
Deel C Veiligheid eerst	59
Oriënteren	59
Taak 1 Kennismaken met veiligheid	59
Taak 2 De leerdoelen bij Deel C	61
Taak 3 Taken plannen	62
Aan de slag	63
Taak 4 Veilig werken	63
Taak 5 Veiligheidsrichtlijnen toepassen	69
Taak 6 Beperkingen van klanten signaleren	74
Taak 7 Hulp verlenen bij een actieve bloeding	78

Evaluëren & Reflecteren	83
Taak 8 Terugkijken en verder kijken	83
Taak 9 Voorbereiden op de toets	85
 Deel D Een EHBO-oefendag organiseren	 86
 Oriënteren	 86
Taak 1 Kennismaken met een EHBO-oefendag	86
Taak 2 De leerdoelen bij Deel D	87
Taak 3 Taken plannen	88
 Aan de slag	 89
Taak 4 Een EHBO-oefendag organiseren	89
 Evaluëren & Reflecteren	 94
Taak 5 Terugkijken en verder kijken	94
Taak 6 Voorbereiden op de toets	97

REGISTREREN, AANMELDEN EN LICENTIE ACTIVEREN

Je gaat aan de slag met Edu4all. Volg volgend schema om te kijken wat je moet doen.



BRONNEN

In dit werkboek staan opdrachten. Om deze opdrachten te maken, heb je soms bronnen nodig, zoals tekstbronnen, films, websites en de Theek-iT.

Wanneer je een bron gaat gebruiken, staat er een pictogram in je werkboek: 

Achter het pictogram staat in paarse, dikgedrukte tekst welke bron je nodig hebt. Bijvoorbeeld:

 Lees **Tekstbron 1.2 Persoonlijke verzorging**. Maak daarna opdracht 13 tot en met 16.

 Bekijk de **Film Werken in de thuiszorg bij ouderen**. Maak daarna opdracht 1.

Bij het eerste voorbeeld ga je een tekstbron lezen. Bij het tweede voorbeeld ga je een film bekijken. Deze bronnen vind je op www.edu4all.nl.

Op bronnen.edu4all.nl/bronnen/handleiding wordt uitgelegd hoe je werkt met de bronnen op de website.

OVERLEG MET JE DOCENT

Soms is het nodig om te overleggen met je docent. Je ziet dan dit pictogram in je werkboek: 

Achter het pictogram staat waarover je met je docent gaat overleggen. Bijvoorbeeld:

-  **61.** In Taak 3 heb je een planning ingevuld. Bekijk deze.
- Kijk in kolom 5. Taak 12 tot en met 14 ga je nog maken. Zijn alle andere taken af? Zo nee, overleg met je docent welke taken je nog moet doen.

We wensen je veel succes en plezier met het maken van de opdrachten!

Team Edu4all

Oriënteren

Taak 1 Kennismaken met EHBO

1. Waar staat de afkorting EHBO voor?

- ☐ eerste hulp bij ondervoeding
- ☐ echt helpen bij ongemakken
- ☐ eerste hulp bij ongelukken
- ☐ echt helpen bij ontstekingen

BRON

Bekijk de **Film EHBO voor iedereen**. Maak daarna opdracht 2.

2. De film laat zien dat EHBO-vaardigheden belangrijk zijn voor iedereen. Ongelukken en ongelukjes kunnen namelijk overal gebeuren.

a. Hoeveel procent van de bevolking in Nederland heeft EHBO-vaardigheden? _____

b. Dit is **laag** / **hoog** vergeleken met andere landen in Europa.

c. Waarom is het handig om EHBO-vaardigheden te hebben?

d. Waarom is het vooral bij scouting handig een EHBO-diploma te hebben?

e. Waarom is het vooral bij een supermarkt goed dat werknemers een EHBO-diploma hebben?

f. Een moeder vertelt dat ze een EHBO-cursus gaat volgen. Wat is hier de reden van?

g. Wat leren de leerlingen van de sportklas tijdens de lessen EHBO?

h. Verschillende organisaties kunnen EHBO-cursussen geven. Voor welke organisatie maakt de film reclame? _____

Deel A Ongelukken zitten in een klein hoekje



3. In de vorige opdracht heb je voorbeelden gezien van plekken waar EHBO-vaardigheden handig zijn. Maar EHBO-vaardigheden kunnen overal van pas komen. Waar denk jij dat EHBO-vaardigheden extra belangrijk zijn? Bedenk andere voorbeelden dan in de film.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

4. Soms worden Het Oranje Kruis en het Rode Kruis door elkaar gehaald. Toch zijn het twee verschillende organisaties.

Bekijk de websites:

Rode Kruis

Het Oranje Kruis.

- a. Wat doet het Rode Kruis? Vul de zin in:

Het Rode Kruis helpt als mensen in _____ zijn. Het geeft hulp bij _____ in Nederland en wereldwijd bij _____ en _____.

- b. Bekijk de poster op de website van Het Oranje Kruis. Zijn de volgende uitspraken juist of onjuist?

Het Oranje Kruis maakt lesmateriaal. **Juist / Onjuist**

Bij Het Oranje Kruis werken mensen zonder EHBO-achtergrond. **Juist / Onjuist**

Europese richtlijnen voor eerste hulpverlening vindt Het Oranje Kruis onbelangrijk.

Juist / Onjuist

Bij Het Oranje Kruis kun je zoeken naar EHBO-cursussen in de buurt. **Juist / Onjuist**

- c. Zoek bij jou in de buurt twee organisaties die EHBO-cursussen geven. Je kunt hiervoor de cursuskiezer gebruiken op de website van Het Oranje Kruis.

- | |
|----------|
| 1. _____ |
| 2. _____ |

5. Vul het schema hierna in.

Welke ongelukken heb jij wel eens gehad? Zet deze met een X in kolom 2.

En welke heb jij wel eens meegemaakt bij iemand anders? Zet deze in kolom 3 met een X.

Geef in kolom 4 aan welke EHBO-handelingen werden uitgevoerd bij de ongelukken.

Wat denk jij dat er eigenlijk had moeten gebeuren? Zet dit in kolom 5.

1. Ongeluk	2. Zelf mee-gemaakt	3. Bij een ander mee-gemaakt	4. Uitgevoerde EHBO-handeling	5. Juiste EHBO-handelingen
Ongeluk in het verkeer				
Snijwond				
Schaafwond				
Botbreuk				
Kneuzing				
Ontwrichting				
Verbrand door de zon				
Verbrand door aanraking				
Flauwvallen				
Hartaanval				
Epileptische aanval				
Beroerte				
Vergiftiging				
Bloedneus				
Oogletsel				

Deel A Ongelukken zitten in een klein hoekje

6. EHBO-vaardigheden zijn bij veel beroepen belangrijk.
- Ken jij iemand die op het werk wel eens EHBO moet verlenen? Zo ja, wie is dat?
Zo nee, denk nog eens goed na. Iedereen kent zeker één persoon met EHBO-vaardigheden. Dit is iemand bij wie je ook langs kunt gaan voor andere lichamelijke klachten.

 - Welk beroep heeft deze persoon?

 - Wat zijn de werkzaamheden van deze persoon?

 - Wanneer moet deze persoon EHBO verlenen?

7. Heb je alle opdrachten van Taak 1 gemaakt? Kijk je antwoorden na als je dat met je docent hebt afgesproken. Vergeet niet deze taak af te vinken in je planning in Taak 3.

Taak 2 De leerdoelen bij Deel A

Om ongelukken te voorkomen, moet je:

1. kunnen handelen volgens de vijf basisregels eerste hulp van EHBO
2. de effecten van lichamelijke inspanning kunnen aangeven
3. kunnen uitleggen hoe je een goede conditie kunt opbouwen
4. een uitwendige wond kunnen herkennen en weten hoe je moet handelen
5. kunnen aangeven wat er minimaal in een verbanddoos moet zitten
6. kunnen uitleggen hoe je verwondingen, verbrandingen en vergiftigingen kunt voorkomen
7. een brandwond kunnen verzorgen
8. kunnen aangeven hoe gewrichten bewegen
9. een botbreuk en ontwrichting kunnen herkennen en uit kunnen leggen waarom je het lichaamsdeel onbeweeglijk moet houden
10. een kneuzing en verstuiking kunnen herkennen en verzorgen.

8. Bij verlenen van EHBO kan het zijn dat je bloed ziet.

- a. Hoe reageer jij bij het zien van bloed?

- b. Waarom zou een slachtoffer of hulpverlener bang kunnen zijn voor bloed?

- c. Welk leerdoel in deel A gaat over onderwerpen waarbij je bloed kan zien? _____



9. Hiervoor heb je gelezen wat je moet weten en kunnen als je EHBO gaat verlenen.

a. Welk leerdoel lijkt je het leukste om aan te werken? Leg je antwoord uit.

b. Welk leerdoel lijkt je het minst leuk om aan te werken? Leg je antwoord uit.

10. Heb je alle opdrachten van Taak 2 gemaakt? Kijk je antwoorden na als je dat met je docent hebt afgesproken. Vergeet niet deze taak af te vinken in je planning in Taak 3.

Taak 3 Taken plannen

In deze taak ga je de taken van dit deel inplannen.

11. Bekijk Taak 4 tot en met 9. En bekijk het schema hierna.

a. Maak een planning voor de taken die je gaat doen. Zet de datum en het lesuur in kolom 4.

b. Zoek in de taken naar de opdrachten met .

Bij welke opdrachten is overleg met je docent of controle door je docent nodig?

c. Overleg met je docent:

- op welke momenten jij de antwoorden van de gemaakte opdrachten gaat nakijken
- op welke momenten je docent jouw werk zal beoordelen.

d. Heb je een taak af? Zet een ✓ in kolom 5. Zet een – als je een taak niet kon doen. Als je Taak 1, 2 en 3 gedaan hebt, kun je deze nu afvinken.

1. Taak	2. Onderwerp	3. Richttijd in minuten	4. Datum en lesuur	5. Af	6. Paraaf docent
1	Kennismaken met EHBO	70			
2	De leerdoelen bij Deel A	20			
3	Taken plannen	10			

Deel A Ongelukken zitten in een klein hoekje

1. Taak	2. Onderwerp	3. Richttijd in minuten	4. Datum en lesuur	5. Af	6. Paraaf docent
4	Weet wat je moet doen	100			
5	Een verbanddoos gebruiken	100			
6	Voorkomen is beter dan genezen	100			
7	Bewegen met beleid	100			
8	Terugkijken en verder kijken	55			
9	Vorbereiden op de toets	45			

Aan de slag



Winkelcentrum De Citadel is een van de grootste winkelcentra in Nederland. De Citadel is een populaire plek door de vele faciliteiten die aanwezig zijn. Er zijn verschillende soorten winkels, supermarkten, recreatie- en amusementsmogelijkheden en eetgelegenheden. In totaal werken er dagelijks 170 mensen in het winkelcentrum. Zo'n grote gelegenheid waar veel mensen komen, vraagt om extra veiligheidsmaatregelen. Zo is er in De Citadel bijvoorbeeld een AED aanwezig, hebben alle beveiligers een EHBO-diploma en hangen er verbanddozen op diverse plekken.

In Deel A ga je met Felix Poorter, een vriend van jou, en zijn gezin mee naar De Citadel. De familie Poorter bestaat uit vader Zack, moeder Yara, opa Waly, jouw vriend Felix en zijn zusje Tess. Er gebeuren verschillende ongelukken en ongelukjes in De Citadel. Jij helpt door maatregelen te nemen en EHBO toe te passen.

Taak 4 Weet wat je moet doen

Zack Poorter, de vader van Felix, heeft je net opgehaald. In de auto praat je mee over een goede gezondheid. Eenmaal aangekomen bij De Citadel zie je dat er iets ernstigs is gebeurd. Je komt direct in actie.

VOORBEREIDEN

12. De Citadel is een groot winkelcentrum. Daarom is er dagelijks veel te beleven.

a. Welke faciliteiten biedt De Citadel?

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

b. Welke veiligheidsmaatregelen heeft De Citadel genomen?

1. _____
2. _____
3. _____

c. Waarom is het belangrijk dat De Citadel veiligheidsmaatregelen heeft?

d. In welke winkelcentra ben jij wel eens geweest?

e. Heb jij wel eens in een winkelcentrum meegemaakt dat er EHBO moest worden toegepast? Zo ja, leg uit wat er gebeurde.

13. Als je een goede conditie hebt, kun je kleine ongelukken voorkomen. In de auto van de familie Poorter ontstaat een discussie over de betekenis van een goede conditie.

a. Een goede conditie kun je op twee manieren omschrijven. Welke omschrijving gebruik jij het meest?

- ☐ omschrijving 1: een goede gezondheidstoestand, een sterk lichaam dat veerkrachtig is om kwalen tegen te gaan
- ☐ omschrijving 2: goede lichamelijke prestaties, een goed uithoudingsvermogen

b. Welke omschrijving van een goede conditie hoort bij de volgende voorbeelden?

- Je wilt naar de tweede verdieping van De Citadel. Bovenaan de trap kun je direct de winkels binnenlopen. Je bent niet buiten adem of uitgeput van het traplopen.

Omschrijving 1 / Omschrijving 2

- De griep heerst. Sommige mensen zijn anderhalve week ziek met de griep. Gelukkig ben jij na vijf dagen alweer genezen.

Omschrijving 1 / Omschrijving 2

Deel A Ongelukken zitten in een klein hoekje

BRON

Lees 'Bewegen' van **Tekstbron 9.1 Een gezonde leefstijl**. Maak daarna opdracht 14.

- 14.** Om een goede conditie op te bouwen is genoeg bewegen heel belangrijk. Dit geldt voor beide betekenissen van conditie.

Hoe verbetert voldoende bewegen je gezondheid? Geef voorbeelden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



BRON

Lees **Tekstbron 9.2 Toepassen van de basisregels van EHBO**. Maak daarna opdracht 15 tot en met 20.

- 15.** Een goede conditie van mensen helpt om het aantal ongelukken te verminderen. Maar toch gebeuren er nog vaak ongelukken.

a. Waarom is het belangrijk dat zo veel mogelijk mensen EHBO-vaardigheden hebben?

b. Welke verwondingen verzorg jij zelf?

- 16.** Volgens de vijf basisregels van EHBO moet je altijd op vijf punten letten en op de juiste manier handelen. De omgeving analyseren is vaak het eerste waar je op let.

a. Voor welke mensen moet je op gevaar letten als er een ongeluk is gebeurd?

1. _____
2. _____
3. _____

b. Verbind de vraag met het juiste antwoord.

1. Waarom moet je op gevaar letten?

A. Trek bijvoorbeeld een veiligheidsvest aan en zet de automotor uit.

2. Welke gevaren kunnen er zijn na een ongeluk?

B. Anders gebeuren er nog meer ongelukken.

3. Hoe kun je de veiligheid verhogen?

C. Bijvoorbeeld een tribune die op instorten staat of een cirkelzaagmachine die nog aan staat.

c. Hoe kun je gebruikmaken van omstanders om de veiligheid te verhogen?

17. Het is belangrijk om snel naar het slachtoffer toe te gaan.

a. Waarom is het belangrijk te vragen wat er is gebeurd bij een ongeluk?

b. Wat controleer je als eerste bij een slachtoffer?

- ☐ of hij nog alles kan bewegen
- ☐ of hij pijn heeft
- ☐ of hij bij bewustzijn is en of hij kan ademen

18. Een van de basisregels speelt in op je zorgzame kant.

a. Een kind in aangereden door een auto. Je ziet een knuffel bij de voeten van het kind liggen. Hoe kun je het kind gerust stellen?

b. Wat kun je voorkomen met beschutting?

- 1.

- 2.

19. Om professionele hulp in te schakelen is een telefoon belangrijk.

a. Vul de zinnen verder in:

Bij spoedeisende situaties bel je _____.

Bij minder spoedeisende situaties bel je _____.