

Keep it cool!

RAMPENPLAN VOOR REDDINGSACTIES

Een brandend huis heelhuids verlaten. Levend onder het ijs vandaan komen. Een noodsituatie met je gezin overleven is niet alleen een kwestie van geluk hebben. Als je weet wat je moet doen, kan dat het verschil uitmaken tussen leven en dood. **Regel 1: blijf rustig!**



Onder het ijs

Je maakt met het gezin een schaatstocht op natuurijs. Plotseling zakt je tienjarige zoon door het ijs.

WAT DOE JE?

- Blijf op veilige afstand van het wak. De randen van een wak zijn onbetrouwbaar en voor je het weet, zak je zelf ook door het ijs.
- Gooi een lang touw naar hem toe of een aantal aan elkaar geknoopte jassen of truien.
- Moet je naar hem toe, verdeel je lichaamsgewicht dan goed over het ijs. Ga plat op het ijs liggen of gebruik planken of ladders om op te liggen.
- Als hij uit het water is, ga dan niet meteen op het ijs staan. Kruip plat over het ijs van het wak weg, zo verdeel je je gewicht en is de kans kleiner dat het ijs onder je opnieuw breekt.
- Zodra de drenkeling op het

droge is, moet hij zo snel mogelijk opwarmen en droge kleren aan.

- In het ergste geval is je kind onder het ijs verdwenen. Beveilig jezelf met een lijn voor je het water in gaat. Helpers moeten je na maximaal dertig seconden weer op de kant halen, om te voorkomen dat jij onderkoeld raakt en verdrinkt.

GOED OM TE WETEN

Tijdens vorstperiodes zakken tientallen tot honderden mensen door het ijs. De meesten komen daar weer veilig uit. Een klein percentage verdrinkt of - het grote gevaar! - overlijdt als gevolg van onderkoeling. Binnen

enkele minuten kan iemand al zo door de kou bevangen zijn dat de controle over zijn spieren afneemt en zwemmen onmogelijk wordt. Je kind moet dus zo snel mogelijk het water uit. Laat iemand meteen 1-1-2 bellen. Ook als jij hem er niet uitkrijgt, kunnen hulpverleners veel doen om iemand het leven te redden. Zelfs als ze minuten later arriveren.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

- De betrouwbaarheid van het ijs. Pas na enkele dagen vorst en een ijsdikte van 8 tot 10 cm kun je schaatsen op natuurijs.
- Draag lichte kleding. Niet alleen óp maar ook onder het ijs beter te zien.

- Leer je kinderen waar ze naartoe moeten zwemmen als ze onder het ijs geschoten zijn. Ligt er sneeuw op het ijs, dan zal het ijs donkerder zijn dan het wak. In dat geval zwem je naar de lichte plek. Is het ijs doorzichtig, dan ziet het wak met het bewegende water er juist donkerder uit.
- Zorg voor een veiligheidsset voor elke schaatser. Deze set bestaat uit een ijspriet en een werpkoord. Met de ijspriet kun je jezelf uit een wak trekken, met een werpkoord trek je een ander uit het water.

Een veiligheidsset voor op het ijs is te koop via internet, onder meer bij de stichting veilignatuurijsverkeer

Brand

Drie uur 's nachts. Er komt rook onder de deur door je slaapkamer in. Brand!

WAT DOE JE?

- Houd deuren en ramen gesloten. Doe ook de deur achter je dicht. Een deur houdt namelijk brand tegen en geeft je meer tijd om te vluchten.
- Vlucht volgens je vluchtplan (zie 'Een goed vluchtplan').
- Blijf dicht bij de grond. Rook stijgt op.
- Als je in een flat woont: neem de trap (een lift kan vast komen te zitten).
- Bel als je buiten bent 1-1-2.

GOED OM TE WETEN

Jaarlijks zijn er zo'n 8000 woningbranden. Daarbij raken honderden mensen ernstig gewond en komen circa 50 mensen om het leven. Vooral de rook eist veel levens.

In minder dan 5 minuten kan een

beginvend brandje uitbreiden tot een grote uitslaande brand, waarbij extreem hoge temperaturen worden bereikt. De verduisterende, vaak giftige rook verandert je huis in een doolhof. Zorg daarom voor een goed vluchtplan dat je hele gezin kent, zodat je in geval van brand het huis tijdig kunt verlaten.

De eerste reactie van kinderen als ze ontdekken dat het huis in brand staat, is om zich te verstoppen, in een kast of onder het bed. Kinderen moeten weten wat ze kunnen doen om te vluchten. Leer ze hoe ze zelf deuren en ramen kunnen openen. Slapen ze op de eerste verdieping van een woonhuis? Leer ze dat ze uit het raam kunnen springen door aan de vensterbank te gaan hangen en zich dan te laten vallen. Nooit

staand uit het raam springen: dat vergroot de valhoogte.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

- Zorg voor rookmelders in huis. Controleer regelmatig of ze het nog doen.
- Leg huissleutels altijd op een vaste plek.
- Laat apparaten en afvoerkanaalen regelmatig controleren en schoonmaken (zoals de wasdroger, geiser, schoorsteen, afzuigkap, ventilatie.) Zet de tv altijd uit, niet standby.
- Wees voorzichtig met open vuur.

Een goed vluchtplan voldoet aan de volgende eisen:

1. Leg de veiligste en snelste vluchtroute(s) vast en geef ze aan op de plattegrond van je huis.

Geef ook aan waar de blusmiddelen zijn en de hoofdafsluiters van gas en elektra. Houd deze vluchtroutes vrij.

2. Maak een taakverdeling: wie is verantwoordelijk voor welke kinderen en wie neemt de huisdieren mee?

3. Spreek een plek af waar jullie elkaar ontmoeten als je het huis uitgevlucht bent.

Een goede vluchtroute gaat van boven naar beneden (in verband met opstijgende rook) en bij voorkeur naar de straatkant van je huis (zodat je gezien wordt en hulpverleners je kunnen bereiken). Het vluchtplan moet je regelmatig met het hele gezin oefenen om te zien of het (nog) werkt.

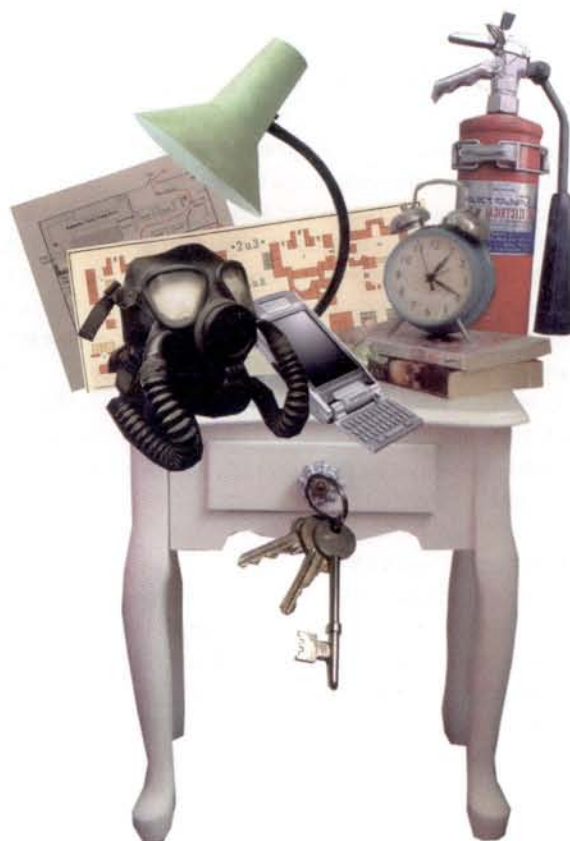
Rookmelders, blusdeken en brandblussers zijn onder andere te koop bij de grotere doe-het-zelfzaken.

Auto te water

Met je kinderen ben je op weg naar huis. Plotseling moet je uitwijken voor een tegenligger. Je verliest de macht over het stuur en belandt in het kanaal.

WAT DOE JE?

- Maak direct alle gordels los.
- Wacht niet, maar ga meteen de auto uit. Hoe? Open een raam, verlaat de auto ruggelings en met je hoofd eerst en bevrijd dan je kinderen.
- Een auto blijft meestal nog één, misschien twee minuten drijven. Doe hier je voordeel mee. Je kunt je ene kind even op het dak zetten, terwijl je de tweede uit de auto haalt.
- Lukt het niet met de ramen, probeer dan een deur te openen. Dit zal aanmerkelijk meer moeite kosten, maar is niet onmogelijk. Duw met je volle gewicht tegen de ontgrendelde (!) deur: zo merk je het snelst wanneer de tegendruk laag genoeg is om de deur te openen.



KEEP IT COOL!

(auto te water)

GOED OM TE WETEN

Elk jaar raken 750 tot 800 auto's te water. Daarbij komen zo'n 50 mensen om het leven.

Tegenwoordig worden in de meeste auto's de ramen elektrisch bediend. Als een auto in het water belandt, vallen elektronische systemen snel uit. Je zult óf meteen een raampje moeten opendraaien, óf een raam inslaan met een veiligheidshamer. Ga niet tegen de voorruit slaan, die zijn gemaakt van gelaagd glas. Dat krijg je niet (op tijd) kapot. Sla dus een zijraam in. Een achterraam of dakraam is ook een optie.

Bewaar een veiligheidshamer nooit los in de auto. Bij een botsing vliegt het door de auto, met risico op verwondingen. Je zult het in ieder geval niet op tijd terug kunnen vinden om de ramen in te slaan. Vastmaken dus.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

- Zorg voor een veiligheidshamer in de auto. Bevestig het binnen handbereik van de bestuurder.
- Maak de gordels altijd vast. De klap waarmee je het water raakt als je 50 km/u rijdt, komt overeen met die van een frontale botsing.
- Rij altijd met het licht aan, ook overdag. Hulpverleners zien de auto dan beter liggen.
- Rij met ontgrendelde deuren. In geval van nood zijn ze van buitenaf te openen.
- Bekijk (ook in bijvoorbeeld een bus) hoe deuren, ramen, schuifdak en gordels geopend moeten worden.

Veiligheidshamers voor in de auto zijn te koop bij onder meer de Hema, Halfords en de ANWB.

Stroomstoot

Je kleuter heeft in een onbewaakt moment een spijker in een stopcontact geduwd. Ze staat onder stroom.

WAT DOE JE?

- Trek haar weg van het stopcontact. Als je kind onder stroom staat, blijft ze als het ware 'vastplakken' aan de stroombron doordat de spieren zijn verkrampd. Raak haar niet aan, maar gebruik hiervoor een droog, niet-metalen voorwerp (water en metaal geleiden stroom goed). Een houten bezem, een touw of een groot boek komen hiervoor in aanmerking.
- Pak je kind niet vast, voordat je de stroom hebt uitgedaan. Anders kom je zelf ook onder stroom te staan.
- Als je kind een voorwerp vastheeft dat onder stroom staat, bijvoorbeeld een lamp, trek dan de stekker eruit of zet de hoofdschakelaar om.
- Als je kind los is van de stroombron, ga dan zo snel mogelijk naar de Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis.

GOED OM TE WETEN

Zo'n 400 tot 500 mensen moeten per jaar in een ziekenhuis behandeld worden voor elektrische ongevallen. Het merendeel daarvan is werkgerelateerd (elektriciens e.a.).

De ernst van een elektrische schok hangt af van de tijd die je kind onder stroom staat, en de hoeveelheid spanning die op de stroombron staat. Meestal zal hij alleen erg geschrokken

zijn, maar hij kan ook lichte tot ernstige verwondingen opgelopen hebben. Mogelijke gevolgen kunnen zijn: brandwonden op de contactplekken, spierscheuringen doordat de spieren door de schok heel sterk zijn samengetrokken en zelfs botbreuken of hartritmestoornissen. Laat er in ieder geval een dokter naar kijken. Ook als een brandwond er vrij onschuldig uitziet. Het kan zijn dat het tot diep in het lichaam is doorgedrongen.

In het ergste geval ademt je kind niet meer. Begin dan met mond op mond beademing en bel (of laat bellen) 1-1-2.

WAAR MOET JE OP LETTEN?

- Beveilig alle stopcontacten in huis. Vooral die op kindelhoogte.
- Ban ondeugdelijke apparatuur uit je huis.
- Leer je kind op een veilige manier om te gaan met elektriciteit en apparatuur. ●

Handige websites

www.veiligheidswijzer.nl
www.hulpbijautotewater.nl
www.reddingsbrigade.nl
Stichting Veilignatuurijsverkeer:
www.xs4all.nl/~heuzen
www.brandweer.nl
www.woonikbrandveilig.nl

VOLG DE
CURSUS MET
10% LEZERS-
KORTING!

Eerste Hulp in Huis

De meeste ongelukken gebeuren in en rond huis. Als je weet wat je moet doen, helpt dat om snel en rustig te handelen. Dat vergroot de kans op een betere afloop aanzienlijk. Speciaal voor lezers biedt J/M een Eerste Hulp in Huis-cursus, handig te volgen via internet.

ENKELE ONDERWERPEN:

bloedingen, reanimatie, hartinfarct, breuken, kneuzen en verstuikingen, vergiftiging, verslikking, snij- en brandwonden, oogletsel, onderkoeling, insectenbeten.

J/M-lezers kunnen deze internetcursus met maar liefst 10 procent korting volgen. Je betaalt dan slechts € 26,95 in plaats van € 29,95.

Voor inschrijvingen (of meer info):
www.EersteHulpinHuis.nl/jmactie