

Opmerking: scenario's zijn louter indicatief. Verzin zelf ook alternatieven

- Bij nek- of rugletsel gebruiken we het spineboard. Indien een hoge boord, wordt er 1 gordel gebruikt om het slachtoffer te fixeren op het spineboard (ter hoogte van de borst).
- We gebruiken verplicht een stabilisatietechniek bij nek- of rugletsel. Wanneer het slachtoffer niet ademt is de reanimatie primordiaal.
- Fluit je eenmaal dan is dit om de aandacht van een bader te krijgen. Bij tweemaal fluiten vragen we de aandacht van de co-redder en driemaal fluiten is altijd voor een noodsituatie.

Reddingssimulatie HR	Geslaagd	Uitsluitel
sim 1a: kuitkramp (dreigend gevaar) Een zwemmer grijpt plots naar zijn kuit en meldt meermaals “Au, ik heb een kramp in mijn kuit!”. Hij blijft met mond en oren boven water en volgt de instructies van de hoofdredder op (kan een reddingsmiddel grijpen of kan zelfstandig aan de kant geraken na instructies van de redder). Bij stretchen op de kant verdwijnt de kramp en wordt de zwemmer rustig en stopt de simulatie.	overleg + droge redding Zwemmer op het droge brengen en kuitkramp rekking	U1: geen overleg met collega U2: natte redding U3: evacuatie zwembad U4: externe hulp U5: geen rekking van de kuit U6: het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben
sim 1b: kuitkramp (dreigend gevaar) Een zwemmer grijpt plots naar zijn kuit en roept meermaals (in paniek) “Au, help!”. Hij blijft met mond en oren boven water, maar kan geen hulpmiddelen aannemen. Het SO kan niet zelfstandig uit het water komen. Bij stretchen aan de kant verdwijnt de kramp, wordt de zwemmer rustig en stopt de simulatie.	overleg + natte redding Zwemmer op het droge brengen en kuitkramp rekking	U1: het niet proberen van een droge redding uit te voeren U2: geen overleg met collega U3: evacuatie zwembad U4: externe hulp U5: geen rekking van de kuit U6: het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben
sim 2a: verslikking binnen bereik (dreigend gevaar) Een zwemmer verslikt zich en hoest effectief (luid, meermaals, snel). Hij slaat met de armen op het water (is in paniek), trekt de aandacht (zonder te roepen) van de hoofdredder. Aan de kant kalmeert de zwemmer, stopt hij met hoesten en stopt de simulatie.	overleg + droge redding (zwemmer aan de kant praten of reddingsmiddel aanreiken, kalmeren)	U1: geen overleg met collega U2: natte redding U3: evacuatie zwembad U4: externe hulp U5: het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben

**Opmerking: scenario's zijn louter
indicatief. Verzin zelf ook alternatieven**

sim 2b: verslikking buiten bereik (dreigend gevaar) Een zwemmer verslikt zich en hoest effectief (luid, meermaals, snel). Hij slaat met de armen op het water (is in paniek), trekt de aandacht (zonder te roepen) van de hoofdredder. Aan de kant kalmeert de zwemmer, stopt hij met hoesten en stopt de simulatie.	overleg + natte redding (zwemmer halen met reddingsmiddel en kalmeren)	U1: geen overleg met collega U2: niet eerst proberen van een droge redding uit te voeren U3: evacuatie zwembad U4: het SO niet binnen de 1 minuut uit het water gehaald te hebben U5: externe hulp
sim 3a: slag in het aangezicht (dreigend gevaar) Twee crawlzwemmers raken elkaar bij het kruisen. Eén zwemmer slaat de andere zwemmer per ongeluk in het aangezicht. De gekwetste zwemmer houdt de handen voor het aangezicht (mond vrij) en roept meermaals naar de hoofdredder 'au, mijn gezicht'. De pijn vermindert als het SO op de kant is. Bij aanzet ijs stopt de simulatie.	overleg + droge redding (zwemmer aan de kant praten of reddingsmiddel aanreiken, kalmeren) melden gebruik coldpack voor de zwemmer. *	U1: geen overleg met collega U2: natte redding U3: evacuatie zwembad U4: externe hulp U5: geen gebruik van ijs* (de simulatie stopt als het SO aan de kant is of 1 min. na de eerste symptomen)
sim 3b: botsing tussen twee zwemmers (noodsituatie) Twee crawlzwemmers raken elkaar bij kruisen. Eén zwemmer heeft een buil en de 2 ^{de} zwemmer is bewusteloos. De gekwetste zwemmer houdt een hand op zijn hoofd (mond vrij) en roept meermaals naar de hoofdredder 'au, mijn hoofd'. De pijn vermindert als het SO op de kant is. Het bewusteloos slachtoffer wordt wakker op de kade bij de controle ademhaling en de simulatie stopt.	overleg + natte redding (zwemmer met buil aan de kant praten of reddingsmiddel aanreiken, kalmeren) melden gebruik coldpack voor de zwemmer met de buil en bewusteloos slachtoffer veilig op de kant leggen	U1: geen 3 fluitsignalen voor redding U2: Niet eerst bewust SO redden U3: geen evacuatie U4: geen overleg met collega tijdens afslepen: melding bewusteloos slachtoffer U5: geen gebruik van ijs* U6: geen externe hulp
sim 4: chloorvergiftiging (noodsituatie) Enkele zwemmers (in het water) klagen bij de hoofdredder over geïrriteerde ogen, neus, keel, pijn bij ademen. Ze hoesten en zijn kortademig. Na evacuatie verminderen de klachten.	overleg + externe hulp + evacuatie zwembad (droge redding) + eigen veiligheid + verluchting indien mogelijk + EHBO-	U1: geen overleg met collega U2: geen externe hulp U3: geen evacuatie zwembadhal U4: natte redding U5: geen O2 (bevel)

Opmerking: scenario's zijn louter indicatief. Verzin zelf ook alternatieven

Eén slachtoffer blijft hoesten en deze dient zuurstof te krijgen (aanzet), waarna de simulatie stopt.	aanzet* (O2 voor meest ernstig SO)	(de simulatie stopt na evacuatie, externe hulp en O2-bevel of na 2)
sim 5: flauwte (noodsituatie) Een zwemmer zegt (2x) tegen de hoofdredder heel verstaanbaar: 'ik voel me onwel'. Dan valt de zwemmer flauw: hij ligt onbeweeglijk, ontspannen op de buik, aangezicht in het water. Het SO ontwaakt (opent ogen, beweegt) eenmaal hij gedraaid werd op de rug door de redder. Met hulp van de redder kan SO uit het water.	overleg + natte redding (SO op de rug draaien en naar de kant zwemmen) door redder + bevraging SO	U1: geen 3 fluitsignalen voor redding U2: SO niet binnen 20" op de rug U3: evacuatie U3: SO niet aan de kant brengen binnen de 1 min U4: geen overleg met collega tijdens het afslepen: melding bewust slachtoffer U5: externe hulp
sim 6a: bewusteloos oppervlakte (noodsituatie) Een zwemmer zegt (2x) tegen de hoofdredder heel verstaanbaar: 'ik voel me onwel'. Dan valt de zwemmer flauw: hij ligt onbeweeglijk, ontspannen op de buik, aangezicht in het water. Het SO ontwaakt (opent ogen, beweegt) pas op de kant, bij de controle van ademhaling en de simulatie stopt.	overleg + natte redding (SO op de rug draaien, naar de kant brengen, op de kant brengen, externe hulp en evacuatie door assistent-redder	U1: geen 3 fluitsignalen voor redding U2: SO niet binnen 20" op de rug U3: Geen evacuatie U4: SO niet uit het water halen U5: geen overleg met collega tijdens afslepen: melding bewusteloos slachtoffer U6: geen externe hulp
sim 6b: bewusteloos op de bodem (noodsituatie) Een zwemmer valt bewusteloos en zakt naar de bodem. Hij ligt onbeweeglijk op de bodem. <i>Het slachtoffer mag hiervoor een loodgordel gebruiken om gemakkelijker op de bodem te blijven liggen.</i> Het SO ontwaakt niet. Simulatie stopt bij aanzet reanimatie.	overleg + natte redding + aanzet* externe hulp en evacuatie door assistent-redder	U1: geen 3 fluitsignalen voor redding U2: SO niet binnen 20" op de rug U3: Geen evacuatie U4: SO niet uit het water halen U5: geen overleg met collega tijdens afslepen: melding bewusteloos slachtoffer U6: geen externe hulp
sim 7: hartinfarct (noodsituatie) Een zwemmer spartelt moeizaam in het water, grijpt naar de borst, klaagt van plotse intense pijn op de borst en uitstralingspijn naar de schouder, is kortademig, kijkt angstig. De klachten	overleg + natte redding + EHBO + externe hulp + evacuatie zwembad	U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding of overleg met collega U2: geen communicatie met SO U3: geen evacuatie

Opmerking: scenario's zijn louter indicatief. Verzin zelf ook alternatieven

houden aan. De simulatie stopt wanneer de redder aanzet heeft gegeven het slachtoffer van O2 te voorzien en bevestigd heeft of hij een hartpatiënt is.	+ aanzet gebruik inhalatiemasker of MTV	U4: geen redding met hulpmiddel of niet via ondiepe gedeelte uit het water halen U5: geen externe hulp U5: SO niet in halfzit, geen O2 en AED (bevel) U6: Geen bevestiging SO
sim 8: drenkeling op de bodem (noodsituatie) Een zwembadgast gaat de hoofdredder tegemoet (bij binnenkomen van hoofdredder in zwembad) en roept duidelijk: 'help, hier ligt iemand op de bodem'. De zwembadgast wijst gelijktijdig het slachtoffer aan. <i>Het slachtoffer mag hiervoor een loodgordel gebruiken om gemakkelijker op de bodem te blijven liggen.</i> Het slachtoffer komt bij op de kant bij aanzet 5 effectieve beademingen.	overleg + externe hulp + evacuatie zwembad + natte redding + aanzet 5 effectieve beademingen	U1: geen 3 fluitsignalen voor redding U2: geen externe hulp U3: geen evacuatie U4: SO niet bij eerste sprong of duik boven water halen U5: geen overleg met collega tijdens afslepen: melding bewusteloos slachtoffer U6: SO niet tot aan de kant brengen binnen 1 minuut U7: Geen aanzet beademingen
sim 9: drenkeling op bodem + niet-zwemmer (noodsituatie) Een zwembadgast gaat de hoofdredder tegemoet (bij binnenkomen van zwembad) en roept duidelijk: 'help, er ligt iemand op de bodem!' Hij wijst naar het slachtoffer. Onmiddellijk nadien roept een niet-zwemmer voortdurend en heel luid: 'help, ik verdrink!' (in reikwijdte van een reddingsgordel). Het bewust slachtoffer wordt rustig eenmaal aan de kant en kan zelfstandig uit het water. <i>Het 'verdrongen' slachtoffer mag hiervoor een loodgordel gebruiken om gemakkelijker op de bodem te blijven liggen.</i> Het slachtoffer komt bij op de kant bij aanzet 5 effectieve beademingen.	overleg + externe hulp + evacuatie zwembad + droge en natte redding* *de hoofdredder voert de droge en natte redding uit	U1: geen 3 fluitsignalen voor redding U2: geen externe hulp U3: geen evacuatie U4: eerst drenkeling opduiken, (dan pas bijna-drenkeling in veiligheid brengen) U5: natte redding (voor bijna-drenkeling) U6: SO niet bij eerste sprong of duik boven halen én vervoeren tot aan de kant (de simulatie stopt als beide SO's aan de kant zijn of na 2 min) U7: U5: geen overleg met collega (afslepen: melding bewusteloos SO) U8: Geen aanzet beademingen

Opmerking: scenario's zijn louter indicatief. Verzin zelf ook alternatieven

sim 10a: nekletsel na sprong met het hoofd boven water (noodsituatie) Een zwembadgast trekt de aandacht van de hoofdredder en springt 'op' het hoofd van een zwemmer. Het SO spartelt rechtopstaand (hoofd rechtop, aangezicht naar voor) maar wankelt, grijpt naar nek en hoofd, klaagt van nekpijn ("au, mijn nek") en tintelingen in handen, is verward. De simulatie stopt als het slachtoffer op de spineboard ligt op de kade.	overleg + externe hulp + evacuatie zwembad + natte redding naar ondiep gedeelte + gebruik hulpmiddelen + uit het water halen SO	U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding of overleg met collega U2: geen externe hulp U3: geen evacuatie U4: geen gebruik in het diepe gedeelte van stabilisatietechniek. U5: Geen afvoer van het SO naar ondiepe kant, indien nodig U6: geen stabilisatie met het spineboard. Stabiliteit is een vereiste. U7: SO niet veilig aan de kant binnen de 2 minuten)
sim 10b: rugletsel na sprong door een andere zwemmer (noodsituatie) Een zwembadgast trekt de aandacht van de hoofdredder en springt 'op' de rug van een andere zwemmer. Het SO ligt met het hoofd in het water roerloos aan de oppervlakte. De simulatie stopt als het slachtoffer op de spineboard ligt op de kade.	overleg + externe hulp + evacuatie zwembad + natte redding naar (on)diep gedeelte + gebruik hulpmiddelen + uit het water halen SO	U1: geen 3 fluitsignalen voor de redding of overleg met collega U2: geen externe hulp U3: geen evacuatie U4: geen gebruik van stabilisatietechniek in het diepe gedeelte. U5: Geen afvoer van het SO naar ondiepe kant, indien nodig U6: geen stabilisatie met het spineboard. Stabiliteit is een vereiste. U7: SO niet veilig aan de kant binnen de 2 minuten) U8: geen overleg met collega
sim 11: epilepsie aanval (noodsituatie) Een zwemmer trekt de aandacht van de hoofdredder door plots hevige spastische contracties te hebben gedurende 20 seconden. Het SO ligt met zijn mond boven water en valt bewusteloos. De simulatie stopt als het bewusteloos SO op het droge ligt en er voor zijn veiligheid wordt gekeken.	overleg + externe hulp + evacuatie zwembad + natte redding (met hulpmiddelen) + veiligheid waarborg op de kant d.m.v. hulpmiddelen (zwemplankje onder hoofd en SO op zijn zij) +	U1: geen overleg met collega of 3 fluitsignalen U2: geen externe hulp U3: geen evacuatie U4: geen stabilisatie van het SO in het water U5: SO niet uit het water halen U6: Geen waarborg veiligheid op de kant U7: SO niet tot aan de kant brengen binnen de 2 minuten

**Opmerking: scenario's zijn louter
indicatief. Verzin zelf ook alternatieven**

	controle vitale functies**	U8: Geen controle vitale functies
sim 12: hyperventilatie in het zwembad (noodsituatie) Een zwemmer begint te hyperventileren met zijn mond duidelijk boven water. De simulatie stopt als het SO op het droge is, zijn ademhaling aangestuurd wordt door de redder en de vitale functies gecontroleerd worden.	overleg + natte redding (met hulpmiddelen) + ademhaling op de kant van het SO aansturen + controle vitale functies**	U1: geen overleg met collega of 3 fluitsignalen U2: SO niet uit het water halen U3: Ademhaling niet aansturen op het droge U4: Geen controle vitale functies U5: SO niet tot aan de kant brengen binnen de 2 minuten U6: evacuatie U7: externe hulp
sim 13: oppervlakkige hyperventilatie naast het zwembad (dreigend gevaar) Een zwemmer zit langs de kant en begint oppervlakkig en snel te ademen. De simulatie stopt als de ademhaling aangestuurd wordt door de redder en de vitale functies gecontroleerd werden.	overleg + ademhaling van het SO aansturen + controle vitale functies**	U1: geen overleg met collega U2: Ademhaling niet aansturen binnen 1 minuut U3: Geen controle vitale functies
sim 14: bewusteloos slachtoffer langs het zwembad + 30 seconden (dreigend gevaar). De simulatie stopt wanneer de vitale functies zijn gecontroleerd en de 1-1-2 is verwittigd (aanzet).	overleg + controle vitale functies**	U1: geen overleg met collega U2: Geen controle vitale functies binnen 1 minuut U3: 1-1-2 niet verwittigen
sim 15: epilepsie aanval aan de kant gedurende 20 seconden (dreigend gevaar) De simulatie stopt wanneer de veiligheid is gewaarborgd en de vitale functies zijn gecontroleerd.	overleg + veiligheid waarborg op de kant d.m.v. hulpmiddel (bijvoorbeeld: zwemplankje onder hoofd) + controle vitale functies**	U1: geen overleg met collega U2: Geen waarborg veiligheid op de kant U3: Geen controle vitale functies binnen 1 minuut