

Reanimeren aan het tempo van “Staying Alive” van de Bee Gees

AED aanwezig bij atletiekclub ATLA (sleutel in onze kantine)

# Reanimeren in 6 stappen

Het kan ook jou gebeuren, dat je in een situatie komt dat je moet reanimeren. Zo pak je dat aan.

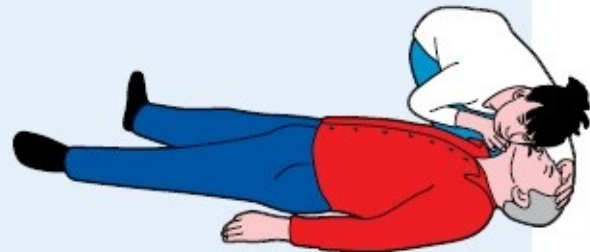
## 1 BEWUSTZIJN

Controleer of het slachtoffer bij bewustzijn is. Geen reactie? Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp.



## 2 ADEMHALING

Controleer de ademhaling. Kantel het hoofd naar achteren en luister, kijk en voel maximaal tien seconden



## 3 BEL 112

Bel 112 en zeg dat het om een reanimatie gaat. Haal een AED als die beschikbaar is.



## 4 30 BORSTCOMPRESSIES

Start direct met dertig borstcompressies. Druk met uw handen midden op de borstkas het borstbeen vijf à zes cm in. Doe dit dertig keer in een tempo van honderd per minuut.



## 5 BEADEMEN

Beadem twee keer. Kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht. Beadem een seconde, zo dat de borstkas omhoog komt en laat het slachtoffer uitademen. Doe dit twee keer. Ga door met reanimatie 30 : 2.



## 6 AUTOMATISCHE EXTERNE DEFIBRILLATOR (AED)

AED aanwezig? Onderbreek de borstcompressie zo kort mogelijk. Zet de AED aan en bevestig de elektroden op de blote borstkas. Doe altijd wat de AED zegt.

