



# Hupperdehulp

Eerste hulp voor kinderen



Jeugd  
Rode Kruis  
Vlaanderen

helpt  
helpen



Naam

# Inhoud

1	Ongeval .....	1
2	Handhygiëne .....	8
3	Huidwonde .....	12
4	Brandwonde .....	21
5	Bloedneus .....	26
	Herhaling.....	31



Oefening

Om te onthouden!

Techniek

Is je vriend gevallen?  
Of heeft je zus een bloedneus?  
Wat moet je doen?  
Hoe kan je helpen?  
Je leert er alles over in dit boekje!

# 1

## Ongeval

### ?

### Wat zie je?

Vandaag is het zaterdag. Dan moet Sem niet naar school. Hij gaat spelen met zijn vrienden. Joepie! Ze spelen altijd samen in de speeltuin. De speeltuin is niet ver van zijn huis. Hij rijdt op zijn step naar de speeltuin. Zo snel hij kan. Plots springt het verkeerslicht op rood. Maar Sem rijdt te snel. Hij heeft het rode licht niet gezien. Hij steekt over op het zebrapad. Zonder te kijken. In een flits ziet hij een auto op zich afkomen. Boem, pats! De auto kan Sem niet meer ontwijken. Hij smakt op de grond en blijft stilletjes liggen...





## Dit doe je!

Er zijn vier stappen die je altijd moet volgen als er een ongeval is gebeurd. Elke stap begint met de letter 'v'. Zo kan je ze makkelijk onthouden. We noemen ze daarom de **4 v's van eerste hulp**.



### 1 Veiligheid

Zorg dat je zelf veilig bent.  
Kijk goed rond of er gevaar is.  
Er kan bijvoorbeeld een auto aankomen.  
Ren nooit zomaar de straat over!  
Kijk altijd eerst naar links, dan naar rechts.  
Daarna kijk je opnieuw naar links vóór je de straat oversteekt.



### 2 Vraag wat er gebeurd is

- ♦ Vraag luid: "Gaat het?"
- ♦ Vraag wat er gebeurd is.
- ♦ Troost het slachtoffer.



### 3 Verwittig hulp

- ♦ Haal een volwassene.  
Bijvoorbeeld: je mama of papa,  
je juf of meester, een leider.
- ♦ Bel de Noodcentrale 112.



#### Bel de Noodcentrale 112 en vertel:

- ♦ Je naam
- ♦ **Waar** is het ongeval gebeurd?  
Bijvoorbeeld: in welke straat, in welke gemeente?  
Is er een herkenbaar gebouw in de buurt:  
een winkel, een kerk, een kruispunt?
- ♦ **Wat** is er precies gebeurd?  
Bijvoorbeeld: een auto-ongeval, iemand is gevallen van een ladder.
- ♦ **Wie** is er gewond?  
Bijvoorbeeld: Hoeveel slachtoffers zijn er? Zijn het kinderen of  
volwassenen? Reageren ze nog als je hen iets vraagt?



## Eerstehulpmateriaal

Oei... het materiaal is door elkaar geraakt!  
Welk materiaal hoort bij welke stap van de verzorging? Verbind ze met een lijn.



Geef daarna elke stap een nummer: 1, 2, 3 of 4.  
Wat doe je eerst?  
Schrijf het nummer in het vierkantje.



## Om te onthouden!

Wat doe je bij een huidwonde?



- ◆ Zorg dat je veilig bent.
- ◆ Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- ◆ Laat het slachtoffer zitten.



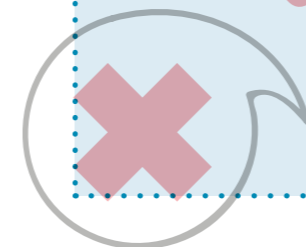
- ◆ Troost het slachtoffer. Vraag wat er gebeurd is.



- ◆ Haal een volwassene.



- ◆ Zet het materiaal klaar.
- ◆ Spoel de wonde met water. Wrijf eventueel lichtjes in de wonde met een steriel kompres. Droog de huid rond de wonde af.
- ◆ Dek de wonde af met een wondpleister of een steriel kompres.
- ◆ Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.





## Om te onthouden!

Wat doe je bij een brandwonde?



- ◆ Zorg dat je veilig bent.
- ◆ Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- ◆ Laat het slachtoffer zitten.



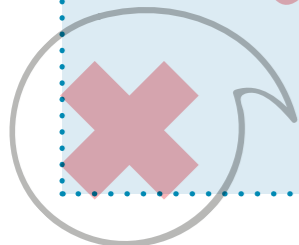
- ◆ Troost het slachtoffer. Vraag wat er gebeurd is.



- ◆ Haal een volwassene.



- ◆ Eerst water, de rest komt later! Koel de wonde minstens 10 minuten met water, liefst 20 minuten tot de pijn is verminderd. Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.



# 5

## Bloedneus

# ?

## Wat zie je?

---



---





## Dit doe je!



### 1 Veiligheid

- ◆ Zorg dat je zelf veilig bent.
- ◆ Was je handen en trek wegwerphandschoenen aan.
- ◆ Laat het slachtoffer zitten.



### 2 Vraag wat er gebeurd is

- ◆ Troost het slachtoffer.
- ◆ Vraag wat er gebeurd is.



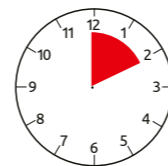
### 3 Verwittig hulp

Haal een volwassene.

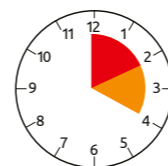


### 4 Verleen eerste hulp

- ◆ Laat het slachtoffer zijn hoofd lichtjes vooroverbuigen, alsof hij een boek leest. Dat is de leeshouding.
- ◆ Laat het slachtoffer dan de neus goed snuiten.
- ◆ Vraag hem daarna om de neus dicht te knijpen. Houd het hoofd nog steeds in leeshouding. Doe dat 10 minuten. De volwassene zal je zeggen hoe lang dat is.



- ◆ Na 10 minuten:
  - ◆ Als het bloeden gestopt is: het slachtoffer wast zijn handen en gezicht. Hij mag zijn neus nu niet meer snuiten.
  - ◆ Als het nog niet gestopt is: het slachtoffer knijpt zijn neus nog eens 10 minuten dicht.



- ◆ Na 10 minuten extra dichtknijpen:
  - ◆ Als het bloeden gestopt is: het slachtoffer wast zijn handen en gezicht. Hij mag zijn neus nu niet meer snuiten.
  - ◆ Als het nog niet gestopt is: de volwassene gaat met het slachtoffer naar de dokter.
- ◆ Klaar! Trek je wegwerphandschoenen uit en was je handen.



## Moeilijke woorden

### **Herkenningpunt:**

Een plaats die goed herkenbaar is in de omgeving. Bijvoorbeeld een kerk, een winkel of een standbeeld. Dat valt op en is gemakkelijk te vinden voor de hulpdiensten.

### **Hulpdienst:**

Een dienst die zeer snel hulp kan verlenen als dat nodig is. De brandweer, de politie en de ziekenwagen zijn hulpdiensten.

### **Kompres:**

Een gaasdoekje dat je kan gebruiken bij het afdekken van huidwonden.

### **Kleefpleister:**

Een speciaal plaklint waarmee je een verband of een kompres kan vastmaken.

### **Slachtoffer:**

Een persoon die een ongeval heeft gehad of gewond is.

### **Wegwerphandschoenen:**

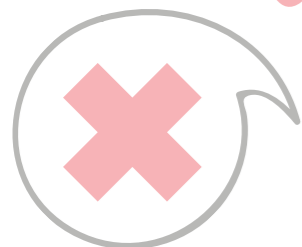
Plastic handschoenen die ervoor zorgen dat je veilig een wonde kan verzorgen.

### **Ziekenwagen:**

Een speciale auto waarmee een slachtoffer naar het ziekenhuis wordt gebracht. Een ziekenwagen heeft blauwe zwaailichten en een sirene.

### **Zwachtel:**

Een reep stof op een rolletje waarmee je een wonde kan afdekken.



## Jeugd Rode Kruis

Jeugd Rode Kruis is het Rode Kruis op jouw maat.

We vertalen alles wat het Rode Kruis doet in leuke spelletjes en cursussen. Zoals deze Hupperdehulp!

# JEUGD RODE KRUIS



### Hulpverlening

Is je klasgenoot gevallen op de speelplaats? Heb je een bloedneus? Geen probleem! Jeugd Rode Kruis leert je de kneepjes van eerste hulp!

Een ziekenwagen mét sirene op de speelplaats, een hulpverlener van het Rode Kruis aan het werk zien aan een **hulppost** op een sportwedstrijd? Hulpverlening is veel meer dan een gewonde verzorgen op een festival.



# Hupperdehulp

## Eerste hulp voor kinderen

Je hebt een boekje van **Jeugd Rode Kruis** in handen. Jeugd Rode Kruis is het Rode Kruis op maat van kinderen en jongeren, en is specialist in eerste hulp. Wil je de kneepjes van eerste hulp kennen? Wil je eerste hulp kunnen toepassen, altijd en overal? **Hupperdehulp** leert je er alles over!

Het boekje bestaat uit verschillende delen. Na elk deel volgt een oefening. Zo onthoud je alles nog beter.

Bij dit boekje hoort een initiatie van twee tot drie uur. Deze eerstehulpinitiatie wordt gegeven door een leerkracht of een lesgever van Jeugd Rode Kruis.



**Jeugd  
Rode Kruis  
Vlaanderen**

Meer informatie?  
Jeugd Rode Kruis  
Motstraat 40  
2800 Mechelen  
015 44 35 70  
jeugdrodekruis@rodekruis.be  
www.jeugdrodekruis.be

*"Wat ik zeker  
ga onthouden?  
Eerst water,  
de rest komt  
later!"*

*Loubna, 11 jaar*

*"Mijn mama was  
heel fier toen ik  
haar toonde hoe  
je een verband  
moet aanleggen."*

*Jitse, 7 jaar*

