



Gevallen met de fiets? EHBO!

Doelgroep

Derde graad lagere school.

Lesdoel

De leerlingen kunnen

- hun ervaringen (positief en negatief) i.v.m. fietsen verwoorden.
- de voornaamste oorzaken van een fietsongeval verwoorden.
- in groep op zoek gaan naar informatie.
- eerste hulp toedienen bij een fietsongeval.

Organisatie en materiaal

- Lichaamscontour (bijlage - geprojecteerd)
- 1 pleister per leerling
- Minimum 1 computer per groep
- Informatiebrochures en boekjes over EHBO (bib, rode kruis, ...)
- Materialen en voorwerpen die de leerlingen mogen en kunnen gebruiken: papieren zakdoekjes, flesje water, watten, windels, ijs, ontsmettingsmiddel ...



Beginsituatie

In Vlaanderen vallen we veel. Van alle sporten loop je bij fietsen de meeste kans op een zware val met een ernstig letsel. Ondanks de hoge snelheid van wielertoeristen en stunts van mountainbikers, blijken 65+’ers en kinderen onder de 12 het vaakst te vallen. Meestal gaat het om een val waarbij geen andere weggebruiker betrokken is. Het is dus belangrijk om de leerlingen van de derde graad bewust te maken van dit feit en ze aan te leren hoe ze eerste hulp kunnen toedienen bij kleinere letsels.

Les

Lesbeschrijving

Inleidend gesprek

Via onderstaande vragen voer je een klasgesprek met je leerlingen. Laat ze uitgebreid hun ervaringen en mening verwoorden.

- Wie komt er met de fiets naar school?
- Wie gaat er met zijn ouders, broer en/of zus wel eens fietsen?
- Naar waar fietsen jullie dan?
- Wie vindt dit leuk? Waarom?
- Wie is er al eens gevallen met de fiets?

Deze vragen moeten de leerlingen hun enthousiasme over het fietsen doen verwoorden, maar hen tegelijk ook laten nadenken over de gevaren.

Toon de lichaamscontour (bijlage) op het bord en deel aan elke leerling een pleister uit. Vraag de leerlingen na te denken over waar ze pijn hadden toen ze met de fiets gevallen waren. Enkele leerlingen mogen naar voor komen en de pleister op de plaats kleven waar zij pijn hadden. Gelijktijdig vertellen ze het verhaal over hoe ze juist gevallen zijn.

Noteer tijdens het vertellen de oorzaken van hun val in een lijstje op het bord.

Vertel de leerlingen dat het niet alleen in deze klas is dat er al zoveel kinderen gevallen zijn met hun fiets, want dat kinderen rond de 10 jaar de meeste kans hebben op fietsongevallen.

Bespreek met de leerlingen vervolgens de oorzaken (lijstje dat op het bord staat).

De volgende oorzaken kunnen aan bod komen:

- Een verkeerde beweging gemaakt door onvoldoende stuurvaardigheid
- Glad of oneffen wegdek
- Een andere weggebruiker kruist hun pad
- Onvoldoende fietsvaardigheid (alleen de voorste rem gebruikt, naast de trapper getrapt ...)
- Uit evenwicht geraakt (door bv. een te zware boekentas)
- Afleiding (gsm-gebruik, oortjes ...)

Laat de leerlingen verwoorden waarom deze dingen kunnen leiden tot een valpartij.

Groepswork

De leerlingen weten nu waarom ze soms vallen met de fiets. Tijdens het groepswork leren ze hoe ze moeten omgaan met de verschillende verwondingen die ze kunnen oplopen.

Verdeel de leerlingen in 4 groepen. Elk groepje krijgt één onderwerp waarin ze zich moeten verdiepen. Elke groep krijgt per leerling een blad met vragen. De antwoorden moeten ze zoeken in boekjes over EHBO, op het internet ...

Leg vooraan in de klas verschillende materialen die de leerlingen kunnen gebruiken voor het verzorgen van hun verwonding (papieren zakdoekjes, flesje water, stoel, watten, windels ...)

- Groep 1: schaafwond
- Groep 2: bloedneus
- Groep 3: hoofd wond
- Groep 4: kneuzing of breuk

De leerlingen krijgen ongeveer 15 minuten de tijd om de opdrachten op hun opdrachtenblad in te vullen en uit te voeren.

Voorstelling

Iedere groep is nu gespecialiseerd in een specifieke 'verwonding'. Elke groep komt om de beurt naar voor. Iemand van de groep vertelt over hun verwonding (antwoord op de vraag: Wat is een ...?). Twee of drie leerlingen voeren een toneeltje op over hoe ze de verwonding verzorgen. Een andere leerling vertelt aan de klas wat je niet mag doen. De rest van de klas kijkt en luistert aandachtig. Laat ook ruimte om de leerlingen vragen aan elkaar te laten stellen als er bepaalde dingen van het verzorgingsproces niet duidelijk zijn.

Afronding

Vraag de leerlingen of ze wat ze geleerd hebben in 'het echt' zouden toepassen.

Maak ze er ook attent op dat ze in de praktijk niet altijd windels of pleisters bij zich hebben. Vraag hen wat ze dan kunnen doen. Kom tot de conclusie dat ze altijd kunnen aanbellen bij een huis in de buurt en vragen om hulp, verzorgingsmateriaal of in ergere gevallen naar het noodnummer 112 kunnen bellen.

TIP! Je kan aanvullend op deze les het nog hebben over hoe je fietsongevallen kan voorkomen.

- Draag altijd een helm, hierdoor is je hoofd beschermd.
- Fiets defensief en probeer geen haantje de voorste te zijn.
- Laat je niet afleiden (gsm, andere fietsers ...)
- Kijk altijd goed voor je zodat je je niet laat verrassen door een slecht of glad wegdek.

TIP! Oefen in de turnles op valtechnieken.

TIP! Je kan de fietsbehendigheid van je leerlingen oefenen met de fietsbrevetten van de VSV.
Alle info: www.verkeeropschool.be



Groep 1: schaafwond

A) Je vriend is gevallen met de fiets en heeft een schaafwond op zijn arm.

Wat is een schaafwond?

Een schaafwond is een oppervlakkige wond die een groot oppervlak kan hebben. Vooral de bovenste laag van de huid wordt door wrijving afgeschraapt.



Hoe kan je je vriend helpen?

Wat kan je het best doen?

1. Verwijder het vuil. Doe dat door de wond te spoelen met water. Vaak zitten er zand of steentjes in de wond.
2. Ontsmet de wond.
3. Kleef eventueel een niet-verklevend verband op de wond. (afhankelijk van hoe groot deze is.)

Wat doe je beter niet?

Kleef geen gewone pleister of kompres op een schaafwond, die zal aan de wond vastplakken.

Gebruik je materialen (verbanden, kompres ...)?

om het vuil te verwijderen: water, pincet, zacht borsteltje.

ontsmettingsmiddel en eventueel een niet-verklevend verband.

B) Vooraan in de klas liggen materialen die jullie kunnen gebruiken bij het verzorgen. Zoek de juiste materialen uit, en probeer eens op elkaar.

C) Speel nu de situatie na per twee waarbij één leerling een schaafwond heeft en de andere leerling hem verzorgt.



Groep 2: bloedneus

A) Je vriend is gevallen met de fiets. Op het eerste gezicht lijkt hij niet heel veel pijn te hebben, maar zijn neus bloedt wel.

Wat is een bloedneus?

Een bloedneus is meestal het gevolg van een gesprongen bloedvatje.

Dat kan zich zowel voor- als achteraan in de neus voordoen.



Hoe kan je je vriend helpen?

Wat kan je het best doen?

1. Laat je vriend zitten en lichtjes voorover leunen met zijn hoofd. **NOOIT** achterover!
2. Laat hem zijn neus snuiten om bloedklonters te verwijderen.
3. Druk zonder te stoppen met duim en wijsvinger op de neus, net boven de neusschelp (zachte gedeelte van de neus). Doe dat vijf tot tien minuten.
4. Door de druk zou het bloed moeten stollen (stoppen met bloeden).
5. Als het nog niet gestopt is met bloeden, herhaal je het vorige.

Wat doe je beter niet?

Hou het hoofd niet achterover, want hierdoor loopt het bloed naar de keel. Prop geen watten of kompressen in het neusgat. Dit leidt het bloed naar de keel. Snuif geen koud water op of gebruik geen ijs op de neus om de bloeding te stoppen.

Gebruik je materialen (verbanden, kompres ...)?

Een zakdoek om de neus te snuiten.

B) Vooraan in de klas liggen materialen die jullie kunnen gebruiken bij het verzorgen. Zoek de juiste materialen uit, en probeer eens op elkaar.

C) Speel nu de situatie na per twee waarbij één leerling een bloedneus heeft en de andere leerling hem verzorgt.



Groep 3: hoofdwond

A) Je vriend is gevallen met de fiets. Je ziet dat hij een wond op zijn voorhoofd heeft waar bloed uit loopt.



Wat is een hoofdwond?

Een hoofdwond wordt in de volksmond ook wel 'een gat in je hoofd' genoemd. Deze wond is veroorzaakt door een val of een zware klap tegen je hoofd. Een hoofdwond kan heel erg bloeden.

Hoe kan je je vriend helpen?

Wat kan je het best doen?

1. Laat hem liggen of zitten.
2. Stop het bloeden door met een kompres of een propere doek op de wond te drukken.
Doe dit ongeveer 10 minuten.
3. Maak de wond schoon door ze te spoelen met proper water.
4. Ontsmet de wond.
5. Dek de wond af met een verband of pleister.

Wat doe je beter niet?

Kom niet rechtstreeks met je vingers aan de wond.

Leg geen ijs op de wond.

Gebruik je materialen (verbanden, kompres ...)?

Een kompres of propere doek, water, ontsmettingsmiddel en een verband of pleister.

B) Vooraan in de klas liggen materialen die jullie kunnen gebruiken bij het verzorgen.
Zoek er eens de juiste materialen uit, en probeer eens op elkaar.

C) Speel nu de situatie na per twee waarbij één leerling een hoofdwond heeft en de andere leerling hem verzorgt.



Groep 4: breuk of kneuzing

A) Je vriend is gevallen met de fiets. Hij zegt dat zijn pols heel veel pijn doet. Je weet niet goed of hij gebroken of gekneusd is.

Wat is een breuk?

Een breuk is een geheel of gedeeltelijk gebroken bot. Bij een breuk kan het lichaamsdeel niet bewegen, je hebt pijn en er treedt een zwelling op.



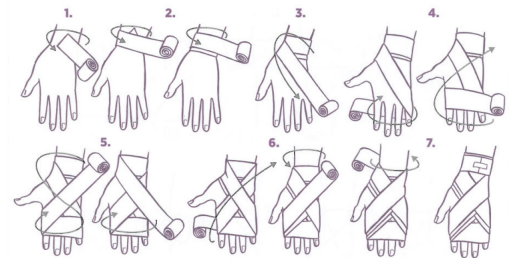
Wat is een kneuzing?

Bij een kneuzing is er sprake van een beschadiging onder de huid. De plek voelt pijnlijk aan, gaat opzwellen en begint te verkleuren.

Hoe kan je je vriend helpen?

Wat kan je het best doen?

1. Koel de pols af door er ijs tegen te houden. Leg het ijs nooit rechtstreeks op de huid, maar wikkel het in een doek.
2. Zorg ervoor dat hij zijn pols niet beweegt of belast.
3. Breng een polsverband aan om de pols te ondersteunen.



Wat doe je beter niet?

Laat hem niet alleen, een zware breuk of kneuzing kan ervoor zorgen dat hij flauw valt.
Trek de windel niet te hard aan waardoor het bloed wordt afgespannen.

Gebruik je materialen (verbanden, kompres ...)?

Ijs met een doek rond en een windel/verband.

B) Vooraan in de klas liggen materialen die jullie kunnen gebruiken bij het verzorgen. Zoek de juiste materialen uit, en probeer eens op elkaar.

C) Speel nu de situatie na per twee waarbij één leerling een breuk of kneuzing aan de pols heeft en de andere leerling hem verzorgt.

