



Arif:  
**‘Cool dat Sebastiaan wist  
wat je moest doen na die crash van mij!’**

De ollie van Arif mislukte en hij viel pijnlijk op z'n elleboog. Sebastiaan heeft z'n jeugd EHBO diploma pas gehaald op school en wist gelijk wat hij moest doen. De ollie van Arif is inmiddels wel goed gelukt! Sebastiaan heeft niemand verteld dat Arif hilde van de pijn; waveboard vrienden onder elkaar..!

## Dit moet je doen bij een kneuzing of verwonding

Koel om de pijn te bestrijden minstens 10 minuten met water, gebruik eventueel ijs of een coldpack. Leg een doek tussen ijs/coldpack om bevriezing tegen te gaan. Geef rust aan de pijnlijke arm of been.

Is er sprake van een forse zwelling, denk je aan een breuk of blijft de pijn erg ondanks rust, laat dan een volwassene bellen met de huisarts.

**EHBO games?**

**Kijk op [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl) om de spelletjes te spelen.**

## Tips voor een coole spreekbeurt over EHBO

- check [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl) voor informatie
- bel een EHBO-vereniging voor informatie of om een keer te gaan kijken bij een cursus
- gebruik echte materialen die gebruikt worden bij EHBO
- je kunt bijvoorbeeld net doen alsof je een bloedneus of schaafwond hebt
- zeker weten komen er vragen uit de klas, houdt daar rekening mee of...
- maak een Eerste Hulp quiz

Succes!



Het **Oranje Kruis**  
[www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl)