



CHECKLIST – EERSTE HULP OP TOCHT

VEILIGOPSTAP.BE

*Op een tocht neem je natuurlijk niet zomaar de hele eerstehulpkoffer mee...
De samenstelling is beperkt en past dus in een tas die eenvoudig mee kan.
Deze checklist geeft een overzicht van wat mee moet op tocht.*

De inhoud van een eerstehulpruzgzak voor op uitstap zoals hieronder is weergegeven, is voorzien voor een groep van ongeveer 20 personen. Zorg ervoor dat iedere groep steeds een tas bij zich heeft. Iedere groep heeft best ook een gsm bij zich om zo op elk moment hulp te kunnen verwittigen.

Kies voor een ruzgzak met verschillende zakjes of een heuptasje. Dat is gemakkelijk te dragen en overzichtelijk.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 schaar | <input type="checkbox"/> 5 unidoses van een waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel |
| <input type="checkbox"/> 5 veiligheidsspelden | <input type="checkbox"/> 5 unidoses fysiologisch water |
| <input type="checkbox"/> 1 tekentang | <input type="checkbox"/> 1 isolatiedeken |
| <input type="checkbox"/> 5 steriele naalden | <input type="checkbox"/> 1 koelzakje voor eenmalig gebruik |
| <input type="checkbox"/> 2 drukverbanden | <input type="checkbox"/> 1 flacon handalcohol |
| <input type="checkbox"/> 2 crêpezwachtels 7 cm | <input type="checkbox"/> 1 pakje wegwerphandschoenen |
| <input type="checkbox"/> 2 crêpezwachtels 5 cm | <input type="checkbox"/> 1 handboek <i>Eerste hulp voor jeugdleiders</i> |
| <input type="checkbox"/> 2 steriele driehoeksverbanden | <input type="checkbox"/> 1 lijst met nuttige telefoonnummers |
| <input type="checkbox"/> 1 rolletje kleefpleister | <input type="checkbox"/> 1 medisch logboek |
| <input type="checkbox"/> 1 mapje wondpleisters | <input type="checkbox"/> 1 balpen |
| <input type="checkbox"/> 10 steriele kompressen 5 x 5 cm | |
| <input type="checkbox"/> 5 steriele kompressen 7,5 x 7,5 cm | |

Het handboek 'Eerste hulp voor jeugdleiders' is te verkrijgen via www.rodekruis.be

