

Veiligheid, Toezicht, Calamiteiten, EHBO e.d.

Veiligheid tijdens de zwemles

Veiligheid staat altijd en overal voorop. Dus ook bij de zwemles. De zweminstructeur is er verantwoordelijk voor dat alle situaties binnen de zwemles veilig zijn. Veilig voor de 'leerlingen' maar ook voor alle andere aanwezigen in en rond het zwembad.

Veiligheid betekent ook dat de zwemmers zich veilig moeten voelen. Het is het heel belangrijk om duidelijke uitleg te geven, met name over de organisatie van de les. Wanneer en waar moeten ze erin springen, waar moeten ze naar toe zwemmen, waar moeten ze eruit, enz. En als de uitleg gegeven is, controleer dan ook of de oefening qua organisatie goed uitgevoerd wordt. Zo niet, direct corrigeren.

En natuurlijk betekent veiligheid dat je zoveel mogelijk probeert onveilige situaties te voorkomen, door middel van goed doordachte lesstof en organisatievormen.

Bij de zwemles zijn er enkele gevaren die geregeld voorkomen:

1. Zwemmers kunnen onder water gaan. Dit gebeurt vaak als ze bijvoorbeeld tegen elkaar botsen of per ongeluk een slok water binnen krijgen. Door deze of andere oorzaken kunnen zwemmers in paniek raken en daardoor niet meer boven blijven.
2. Zwemmers die eigenlijk in het ondiepe horen te zwemmen kunnen per ongeluk in het diepe terechtkomen.
3. Zwemmers kunnen, als ze onder bepaalde materialen komen (bijvoorbeeld een mat) niet meer boven water komen.
4. De kans op uitglijden op de bassinrand is bij de meeste zwembaden erg groot.
5. Zeker in situaties waar gesprongen of gedoken wordt kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. Springers hebben de kans om boven op de kant of op de bodem te springen (laat ze daarom ook niet duiken als het ondieper is dan 1,80 meter). Ook het springen of duiken bovenop andere zwemmers kan voor beide partijen blessures opleveren.

Je kunt als zweminstructeur de veiligheid waarborgen door preventieve maatregelen, onder andere ten aanzien van:

1. Organisatie van de les
2. Organisatie tijdens de les en van de leerstof
3. Toezicht houden
4. Gebruik van materialen
5. Onder watervormen
6. Springen en duiken
7. Kwaliteit van het zwemwater

Organisatie vóór de les

1. Duidelijke afbakening tussen ondiep en diep water.
2. Zorg dat je aanwezig bent voordat de deelnemers er zijn.
3. Spreek goed af waar de zwemmers wachten en zorg dat niemand in het water gaat voordat jij erbij bent.
4. Tel het aantal zwemmers voor de les (en vink de namen op de presentie lijst per bad)
5. Geen kauwgom of iets anders in de mond heeft.

6. Zorg dat je steeds van de zwemmers weet waar ze zijn. Eis dat alle zwemmers komen zeggen als naar het toilet willen of om een andere reden (even) weg moeten.
7. Waar staan de EHBO-spullen en is er een telefoon beschikbaar?

Organisatie tijdens de les en van de leerstof

1. Kies geen spelletjes of andere oefeningen die gevaar op kunnen leveren.
2. Voorkom dat de zwemmers het koud krijgen. Organisatievorm!
3. Voorkom dat de zwemmers het te warm krijgen. Warmtestuwing is mogelijk.
4. Veilige organisatie. Voldoende ruimte; wanneer vetrekken? en hoe ver uit elkaar?
5. Geef duidelijk de richting/route aan.
6. Zeg duidelijk wat het begin en einde van de opdracht is.
7. Laat de deelnemers niet rennen op de kant.
8. Laat zwemmers die zichzelf nog niet helemaal kunnen redden in het diepe, tijdens het spelen niet in het diepe toe, zelfs niet met drijfmiddelen.

Toezicht houden

Vooraf voor en na de echte zwemles en bij het vrijzwemmen is het oppassen geblazen. Juist dan gaat het kader b.v. wisselen of met elkaar overleggen is er weinig i.p.v. veel toezicht.

1. Houd goed toezicht, let echt op en blijf alles overzien.
2. Let speciaal op gevaarlijke situaties, zoals bij de startblokken en de springplank en bij de overgang van het ondiepe naar het diepe water.
3. Zorg ook na afloop van de les dat niemand achterblijft, dat ze allemaal naar de kleedkamers gaan.

Bij GZC DONK is het verplicht (mede gezien de regelgeving en de huurvoorwaarden van de gemeente Gouda) dat er tijdens elk zwemuur toezicht wordt gehouden waarbij te allen tijde kennis voorhanden moet zijn m.b.t.

- ***Zwemmend redden***
- ***EHBO***
- ***Ontruiming bij een calamiteit***

Gebruik van materialen

1. Laat geen grote spelmaterialen toe bij grote drukte in het bad.
2. Creëer een veilige situatie: zorg dat materialen niet voor gevaar kunnen zorgen.
3. Maak over het gebruik van materiaal duidelijke afspraken met de zwemmers.

Onder water-vormen

1. Zorg dat je de hele groep overziet. Hiervoor kun je het beste hoog gaan staan (op de kant dus).
2. Bij moeilijke vormen kun je in groepjes werken waarbij de groepsgenoten op elkaar moeten letten.
3. Niet teveel zwemmers tegelijk onder water en hou ze in de gaten.

Springen en duiken

1. De diepte waar gedoken mag worden is afhankelijk van de manier waarop er gedoken wordt (zittend of staand, of met aanloop, van een startblok).
2. Om te beginnen altijd eerst rustig en laag springen (starten met gebogen knieën).
3. Niet springen of duiken op plekken waar materialen liggen.
4. Zorg dat de zwemmers niet op elkaar kunnen springen of duiken. Laat de springers ook nooit haaks ten opzichte van elkaar springen

5. Leer de zwemmers om goed te kijken voordat ze springen.
6. Laat zwemmers geen aanloop nemen bij het duiken, zeker niet als de kant glad is.
7. Zorg dat materialen niet weg kunnen glijden
8. Bij kopsprongen altijd armen voor



- VOOR JE ERIN KUNT SPRINGEN
MOET JE WETEN WAAR JE
TERECHT KOMT -

Kwaliteit van het zwemwater

Het water moet helder zijn, dan heb je **beter zicht** op wat er onder water gebeurt. Ook de juiste **samenstelling van het water** (onder andere chloor) zorgt ervoor dat het bad helder en schoon blijft. Als zweminstructeur kun je daar weinig aan doen maar maak er b.v. melding van als kinderen extreem last hebben van de ogen. Ook de **temperatuur** is belangrijk. Kleine kinderen hebben warmer water nodig als volwassenen. Je kunt daar rekening mee houden met de arbeid-rust verhouding in de les.

Hoe te handelen bij een ongeluk?

Bij de EHBO werken ze met 5 basisregels, die in elke situatie gelden:

1. Let op gevaar. Zorg voor je eigen veiligheid en die van anderen.
2. Ga na wat de geblesseerde mankeert
3. Stel het slachtoffer gerust
4. Zorg voor deskundige hulp Ga in principe nooit bij het slachtoffer weg
5. Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt

Afspraken maken wie wat doet

Enkele aandachtspunten waarover afspraken gemaakt moeten worden.

1. Is er een uurleider aanwezig en kan deze inspringen bij ongevallen?
2. In welke gevallen worden welke personen/instanties gebeld?
3. Is er een vaste dokter, een ziekenhuis met EHBO in de buurt, en/of is het nodig om' 112' te bellen.
4. Zorg dat iedereen het telefoonnummer van arts, ambulance en brandweer paraat heeft (bijv. op opvallende plek hangen).
5. In hoge nood altijd direct het ALARMNUMMER 112 bellen.
6. Wie belt die hulpgevende persoon/instanties?
7. Wie let er op een evt. gewonde?
8. Wie neemt de les over/zorgt voor de overige zwemmers uit de groep?
9. In welke gevallen worden de ouders gebeld? Zorg dat de telefoonnummers van de ouders binnen handbereik zijn en wie belt de ouders?

Zwemmend redden

Op elk zwemuur van GZC DONK moet er kennis en vaardigheid aanwezig zijn voor zwemmend redden.

Weten we van elkaar wie dat is??

Zorg er dan ook voor dat je te allen tijde in staat bent om direct te helpen indien nodig. Bekijk per situatie wat de beste manier van hulpverlening is. Soms is in het water gaan en de persoon geruststellen voldoende, soms zal er een echte 'reddingsactie' moeten komen.

Denk bij een reddingsactie altijd eerst aan je eigen veiligheid. Hoe zwaar en sterk is de veiligheidspersoon die je wilt redden en hoe erg is hij/zij in paniek?

Ga niet te snel in het water als de persoon te sterk of te zwaar is, maar kies ervoor te helpen vanaf de kant (met een haak of reddingsklos) en/of vraag snel hulp.

Eerste hulp in het zwembad

Op elk zwembad van GZC DONK moet er kennis voorhanden zijn van EHBO.

Misschien is er een arts of een verpleegkundige in het bad? En weten we wie een EHBO en/of reanimatiediploma hebben? Kleine moeite om dat even uit te zoeken.

Hierna volgt zeer beknopt een overzicht van mogelijke aandoeningen in een zwembad.

De gouden regel is echter:

Zoek iemand in het die er verstand van heeft of zorg voor deskundige hulp!

Bloedneus

Bij een bloedneus kun je het beste de zwemmer eerst de neus goed laten snuiten en daarna zelf zijn/haar neus dicht laten houden, net onder het neusbotje. Laat de zwemmer het hoofd een klein beetje voorover houden.

Botbreuken/ontwrichting

Als een zwemmer een botbreuk heeft of je twijfelt daaraan, roep dan altijd direct deskundige hulp in van de uurleider, hij/zij neemt contact op met de beheerder van het zwembad. Het enige wat je kunt doen is de zwemmer geruststellen en zorgen dat het betreffende lichaamsdeel niet beweegt tot er hulp komt.

Bepaalde gewrichten kunnen ook 'ontwrichten'. De kop van een gewricht schiet dan uit de kom van dat gewricht. Dit komt het meest voor bij schouder en vingers. De behandeling van een ontwrichting is hetzelfde als die van een botbreuk.

Braken

Zwemmers kunnen om allerlei redenen misselijk worden en braken/overgeven. Probeer er voor te zorgen dat het braaksel niet in het water terechtkomt, i.v.m. de gezondheid van andere badgebruikers.

Het is verstandig om het zwemmen niet te herstarten en eerst te zorgen dat de klachten rustig kunnen verdwijnen. Is dit niet het geval laat de zwemmer zich dan douchen (let op!: warm douchen stimuleert wel het braken) en aankleden.

Duizeligheid/Flauwvallen

Als iemand flauw gaat vallen, zie je dat meestal aankomen doordat de betreffende persoon bleek wordt en soms gaat zweten.

Als iemand dreigt flauw te vallen (duizelig wordt), laat hem/haar dan op de grond gaan liggen, of gaan zitten met het hoofd tussen de knieën en blijf er dan naast staan en zorg bij voorkeur voor frisse lucht.

Hersenschudding

Een hersenschudding kan ontstaan als een zwemmer zijn hoofd hard stoot (bijvoorbeeld

door te botsen of te vallen). Dan raakt de zwemmer even buiten bewustzijn en weet soms daarna niet meer wat er gebeurd is. Ook kan de zwemmer misselijk zijn, hoofdpijn hebben en het gevoel hebben te moeten overgeven. Bij het vermoeden van een hersenschudding hoor je de zwemmer naar een arts te verwijzen.

Hyperventilatie

Vaak ademen die personen heel snel en oppervlakkig. Er komt relatief veel zuurstof (O₂) in het bloed en te weinig kooldioxide (CO₂). Men voelt zich duizelig.

Probeer de persoon te kalmeren en rustig te laten ademen. Laat vooral diep uitademen. Let erop dat iemand niet meer dan 20 keer ademhaalt per minuut.

Kneuzing

Kan ontstaan als iemand zich flink stoot, zich klemt of valt. Onderhuids weefsel of spieren scheuren. Hierdoor kunnen zwelling en verkleuring (bloeduitstorting) ontstaan.

Het lichaamsdeel zo snel mogelijk koelen, minimaal 10 minuten. B.v. met ijs of koud water

Kramp

Kramp kan in elke spier voorkomen, maar komt bij zwemmen het meest voor in de kuit, de voeten/tenen, de handen en de bovenbenen.

Die spier rustig stretchen/rekken. Bij voorkeur door de zwemmer zelf.

Als je kramp in je kuit hebt, dan moet je de tenen rustig optrekken; daardoor wordt de kuitspier uitgerekt.

Oorpijn (oorontsteking, buisjes in oren)

Vooraf kinderen zijn hier vaak gevoelig voor (verwijs naar de huisarts).

Meestal kan er wel gezwommen worden maar dan b.v. met oordopjes en niet diep onder water. Let op: kinderen met oorpijn zijn eerder duizelig.

Pijn in de ogen

Dit komt voornamelijk doordat er chloor in het water zit.

Eventueel een zwembrilletje dragen of minder lang met open ogen onder water.

Het kan ook aan de samenstelling van het water liggen.

Schaafwonden

Even schoonmaken met water en steriel afdekken.

Schedelbasisfractuur/vallen op het achterhoofd

Schedelbasisfractuur (of schedelbasisbreuk) is een breuk in de schedel, waarbij een barst ontstaat in een gedeelte van de schedel. Deze breuk komt helaas ook voor in het zwembad.

Hard rennen, uitglijden en vervolgens met het hoofd op de tegels/het beton terechtkomen.

Als de zwemmer na een hoofdverwonding suf wordt, gaat braken of als er vocht of bloed uit de neus of het oor loopt is het verstandig om direct contact op te nemen met een arts.

Snijwonden

Als een zwemmer een (diepe) snijwond of andere open wond heeft, dan:

Schoonmaken met water, ontsmetten met b.v. betadine en steriel afdekken.

Gebruik bij flinke bloedingen b.v. snelverband.

Slagaderlijke bloeding

Een ernstige bloeding moet dus ook zo snel mogelijk gestopt worden. Als er een slagaderlijke bloeding is, spuit het bloed eruit en zal de betreffende slagader dicht gedrukt

moeten worden, zo dicht mogelijk boven de wond.

Verdrinking

Als een drenkeling uit het water gehaald wordt en bij bewustzijn is, omwikkel deze dan met iets warmes (deken/jas) en ga ter controle naar het ziekenhuis. Als een drenkeling niet bij bewustzijn is, dan supersnel deskundige hulp vragen. Mond-op-mond-beademing en/of reanimatie kan dan nodig zijn. Elke seconde telt! Zolang er nog geen deskundige is, moet je proberen de ademweg vrij te houden (drenkeling op de zij leggen, strakke boord o.i.d. losmaken en hoofd een beetje achterover draaien, eventueel braaksel verwijderen)

Tweede verdrinking

Als een drenkeling gered is en alles lijkt in orde te zijn, zorg dan dat hij/zij toch altijd voor controle naar arts of ziekenhuis gaat. Als er niet de juiste hulp geboden wordt, kan een slachtoffer alsnog overlijden.

Verzwikking (verstuiking)

De gewrichtsbanden zijn uitgerekt en soms gescheurd. Niet meer bewegen en alleen belasten als de pijn dat toelaat. Zo snel mogelijk koelen en voet hoog houden

Zwemmerseczeem

De schimmel komt voornamelijk voor tussen en rond de (kleine) tenen. Besmetting gebeurt daar waar het warm en vochtig is en waar op blote voeten gelopen wordt.

De voeten goed drogen en bijvoorbeeld dermacure zalf gebruiken

Ontruiming van het zwembad

Bij een calamiteit moet het zwembad zo snel mogelijk ontruimd worden.

1. Geef bij voorkeur per microfoon opdracht tot ontruiming,
2. Zweminstructeurs verzamelen en tellen hun 'eigen' kinderen, kijk op de presentielijst.
3. Ga met de kinderen zitten op de bankjes, en wacht op de instructie van de BHV-er (uurleider). Hij/zij geeft aan via welke weg de ontruiming plaats vind.
4. Verzamel op het verzamelpunt (links voor het zwembad of op de zonneweide)
5. Controleer aanwezigheid alle personen en geef dit door aan de uurleider.
6. Leiding controleert alle ruimtes (WC's, kleedkamers enz.)
7. De beheerder waarschuwt 112, de uurleider contact de voorzitter en leden van het Dagelijks Bestuur GZC DONK