

## cursus EHBBO en Survival in de winter december 2010

### Ga voorbereid en zelfvertrouwd de bergen in!

Als berg- of wintersporter begeef je je veelal op onbereikbare plaatsen. Wanneer er een ongeval plaatsvindt, is hulp van buitenaf niet te verwachten en ligt het lot van jou als slachtoffer in de handen van je kameraden. Of andersom: een gewonde kameraad hoopt dat jij hem of haar doeltreffend hulp kan geven.

In deze praktijkcursus 'Bergsport EHBO en Survival' oefen je gedurende drie dagen hoe je op een juiste wijze medische hulp geeft aan gewonde winterbergsporters. Ook leer je hoe je in de sneeuw overleeft, voor het geval je noodgedwongen een nacht in de open lucht moet doorbrengen. Opdat je vol zelfvertrouwen de winterse bergen in kan trekken!

Speerpunten zijn Basic Life Support, EHBBO in de winter, Traumatologie, Koudeletsels, Lawineslachtoffers, Risicomanagement en Survivaltechnieken.

Leiding is in handen van professionele hulpverleners van Air Zermatt, die de acute medische zorg vanuit hun praktijkervaring onderwijzen. We spreken Engels, Duits en Nederlands.

Het motto is 'Hands-On', want EHBBO kan je niet uit een boekje leren, dat moet je gewoon veel in de praktijk doen.

Deze cursus is een door de NKBV erkende opleiding. Kaderleden die deze cursus als "eerste" EHBBO/BLS opleiding volgen, kunnen aanspraak maken op een vergoeding. Zie [www.ehbbo.nl](http://www.ehbbo.nl)



Unsere Grundkurse sind zertifiziert durch:  
**ICAR** – International Commission for Alpine Rescue  
**ISMM** – International Society for Mountain Medicine  
**UIAA** – International Mountaineering Federation.



by Air Zermatt

## cursus EHBBO en Survival in de winter

Programma    Dag 01

08.00 uur Verzamelen op de basis van Air Zermatt  
Voorstellen docenten en cursisten

08.30 uur Rondleiding bij Bergreddingsdienst Air Zermatt.  
Improvisatie is het toverwoord bij de hulpverleners van Air Zermatt. Jaarlijks rukken ze 1400 keer uit om bergsporters in nood te helpen. Tijdens deze EHBBO-cursus zul je veel leren van deze ervaren professionals.

09.30 uur Bij vliegweer: helikoptervlucht naar Testa Grigia op 3400 meter.  
Bij slecht weer gaan we met de kabelbaan naar Klein Matterhorn.

Inchecken in de berghut

11.00 uur Praktijkoefeningen

Basic Life Support, eigen veiligheid, stay&play of scoop&run, benaderen slachtoffer, bewustzijns- en ademhalingscontrole, beademing, reanimatie, stabiele zijligging

13.00 uur Middagpauze in de berghut

14.00 uur Praktijkoefeningen

bodycheck, nekstabilisatie, shock, stoppen van bloedingen, verbinden van wonden, geïmproviseerd spalken van botbreuken met samsplint en mitella, sneeuwblindheid, hoogteziekte, hangtrauma

19.00 uur Avondeten in de berghut

20.30 uur Lezing



Unsere Grundkurse sind zertifiziert durch:  
**ICAR** – International Commission for Alpine Rescue  
**ISMM** – International Society for Mountain Medicine  
**UIAA** – International Mountaineering Federation.



by Air Zermatt

## cursus EHBBO en Survival in de winter

Programma    Dag 02

08.00 uur Ontbijt in de berghut

09.30 uur Voordracht *Hulp aan lawineslachtoffers*

Het redden van een lawineslachtoffer is een race tegen de klok. Binnen 18 minuten moet een bedolven persoon gelokaliseerd en uitgegraven zijn. Ook de medische behandeling daarna is van levensbelang. Bergredders van Air Zermatt vertellen uit eigen ervaring.

11.00 uur Praktijkoefening uitgraven en medische verzorging van een lawineslachtoffer

o.a. graaftechniek, triage, reanimatie, onderkoeling, Hibler-pakung, bergingsdood

12.30 uur Lunch in de berghut

13.30 uur Praktijkoefeningen

Geïmproviseerd gewondentransport in de sneeuw

14.30 uur Praktijkoefeningen

Bivaktechnieken in de sneeuw

19.00 uur Avondeten in berghut Testa Grigia

20.00 uur Voordracht *Onderkoeling – Hypothermie*

Onderkoeling is veelal een onderschat medisch probleem. Zeker in de winter, wanneer de lage temperatuur van een slachtoffer zelfs levensbedreigend kan worden. Hoe herken je onderkoeling, welke stadia zijn er en wat doe je er aan? Bergredders van Air Zermatt vertellen uit eigen ervaring.

21.00 uur Bivak in de sneeuw



Unsere Grundkurse sind zertifiziert durch:  
**ICAR** – International Commission for Alpine Rescue  
**ISMM** – International Society for Mountain Medicine  
**UIAA** – International Mountaineering Federation.



by Air Zermatt

## kursus EHBBO en Survival in de winter

Programma    Dag 03

08.00 uur Ontbijt in warme berghut

09.00 uur Seminar *Crew Resource Management* en *Human Factors* training  
Wanneer je de resources van teamleden zo goed mogelijk combineert, functioneer je als team optimaal. Bovendien kan je zo het risico dat je als team aangaat tot een minimum beperken. Make the Human Factor an added value!

12.00 uur Lunch in de berghut

13.00 uur Afsluitende praktijkoefeningen waarin alle thema's herhaald worden en samen komen

14.30 uur Afdaling naar het dal (indien noodzakelijk i.v.m. weer of tijd tot lift Trockener Steg)

16.00 uur Afsluiting met warme drank en certificaatuitreiking  
De cursist ontvangt een EHBBO/BLS diploma van het ARC.



Unsere Grundkurse sind zertifiziert durch:  
**ICAR** – International Commission for Alpine Rescue  
**ISMM** – International Society for Mountain Medicine  
**UIAA** – International Mountaineering Federation.



by Air Zermatt

## cursus EHBBO en Survival in de winter

**Docenten:** Menno Boermans (Emergency Medical Technician Air Zermatt)  
Oliver Kreuzer (Flight Paramedic Air Zermatt)

**Cursusleider:** Menno Boermans, menno.boermans@alpinerescuecenter.ch

**Prijs:** 475 euro (de factuur is in Zwitserse Franken, naar de actuele koers).

**Inclusief:** organisatie, onderwijs, helikopterkosten, overnachtingen in berghut (halfpension), oefenmateriaal.

**Exclusief:** reiskosten, overnachtingen in het dal, lunch en drankjes in de hut, en eventuele huur van uitrusting.

**Uitrusting:** ski-/snowboard-uitrusting, warme kleding, donsjas, rugzak, **thermosfles 0,7-1,0 liter**, hoofdlamp, lakenzak, 2 reddingsdekentjes, bivakzak, schrijfmateriaal, evt: persoonlijke EHBO-kit ter bespreking.

**Bivak:** we bivakkeren één nacht in de sneeuw. Hiervoor zijn een matje en warme slaapzak nodig. Wie echt niet wil, kan bij wijze van uitzondering in de berghut overnachten.

**Toelating:** de cursus staat open voor iedere serieuze winterbergsporter, met ski- of snowboardervaring. De deelnemer moet zelfstandig op ski's of snowboard kunnen afdalen. Voorkennis van EHBO is niet vereist.

**Oefenlocatie:** We verblijven in en rond de Rifugio Guide del Cervino op 3479 meter. De omstandigheden kunnen bijzonder koud kunnen zijn. We adviseren vantevoren te acclimatiseren.

**Certificering:** de cursist krijgt een Basic Life Support certificaat, naar richtlijnen van het Swiss Resuscitation Council, en een EHBBO-diploma van het ARC.

**Aankomst:** In Zermatt zijn vele hotels, in verschillende prijsklassen. Zie [www.zermatt.ch](http://www.zermatt.ch)  
Aanrader: Hotel Bahnhof ([www.hotelbahnhof.com](http://www.hotelbahnhof.com))

**Let op:** Zermatt is een autovrij dorp en voor gasten alleen per openbaar vervoer bereikbaar

**Doorgang:** We proberen de cursus bij elk weer volgens het programma door te laten gaan. We behouden echter het recht om, bij onverwachte omstandigheden, het programma aan te passen

**Helibasis:** De helikopterbasis van Air Zermatt is gevestigd aan de noordzijde van het dorp en te voet bereikbaar door vanaf het station de Bahnhofstrasse in noordelijke richting te volgen:  
[http://www.alpinerescuecenter.ch/content\\_en/documents/information\\_zermatt\\_2010.pdf](http://www.alpinerescuecenter.ch/content_en/documents/information_zermatt_2010.pdf)



Unsere Grundkurse sind zertifiziert durch:  
**ICAR** – International Commission for Alpine Rescue  
**ISMM** – International Society for Mountain Medicine  
**UIAA** – International Mountaineering Federation.



by Air Zermatt