

In het water kun je je lichaamstemperatuur niet vasthouden, het effect van onderkoeling neemt geleidelijk toe zodra de lichaamstemperatuur onder de 35°C daalt.

GOOD PRACTICE

- ✓ Handel snel, het kan een cold shock minimaliseren.
- ✓ (Gedeeltelijk) uit het water zijn vergroot de kans op overleven.
- ✓ Voorkom verdere onderkoeling door:
 - Natte kleding van het slachtoffer zo snel mogelijk uittrekken;
 - Bedekken met goed isolatiemateriaal;
 - Indien beschikbaar, gebruik van de brancard;
 - Zet een onderkoeld slachtoffer altijd een muts op.
- ✓ Waarschuw de hulpdiensten.
- ✓ Blijf geruststellende gesprekken voeren met het slachtoffer.
- ✓ Houd het slachtoffer zo lang mogelijk horizontaal.



BAD PRACTICE

- ✗ Denken dat in het water vallen niet erg is (als iemand een reddingsvest draagt).
- ✗ Het slachtoffer alcohol geven (geef het slachtoffer een warme drank, liefst met suiker).
- ✗ Het slachtoffer laten zitten of rondlopen.
- ✗ Het slachtoffer onder een warme douche zetten (laat het slachtoffer langzaam opwarmen).



Weather.gov/cold

ACTIEVRAGEN

- Welke materialen hebben we aan boord om ergere onderkoeling te voorkomen? (Warme muts, isolatiedeken, etc.)
- Hoe herkennen we onderkoeling/cold shock?
- Wat zou een goede plek zijn om het slachtoffer neer te leggen? (Bijvoorbeeld aan dek of binnen?)

