

# Reanimeren (2\*D en 3\*D)

[Inleiding](#)

[Uitvoering](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

## Inleiding

Als je een slachtoffer van een duikongeval kunt reanimeren totdat de hulpdiensten arriveren, vergroot je daarmee zijn overlevingskansen. Hetzelfde geldt voor het adequaat inzetten van een AED (als die beschikbaar is).

De Nederlandse Onderwatersport Bond vindt het belangrijk dat zoveel mogelijk duikers kunnen reanimeren c.q. een AED kunnen gebruiken. Daarom vereisen we dat elke 2\*- en 3\*-duiker-in-opleiding een bewijs van niet ouder dan een jaar meebrengt dat hij vaardig is in reanimatie. Dat bewijs kan zijn afgegeven door de Hartstichting, het Oranje Kruis, DAN of een BHV-organisatie. Het kan ook een NOB-reanimatiecertificaat zijn (de NOB volgt de Richtlijnen van de Nederlandse Reanimatieraad). Via de NOB-website vind je de meest actuele informatie over de vereisten met betrekking tot reanimatie.

Hoe vaak je moet oefenen om ook echt vaardig te zijn, is voor velen voer voor discussie. De NOB heeft hierover geen strikte regels. Wel geldt het volgende: de praktijk wijst uit dat je - om vaardig te zijn en daadwerkelijk te kunnen reageren in een noodgeval - ten minste één tot twee keer per jaar moet oefenen. Wij adviseren je dan ook dringend om ten minste eenmaal per jaar je reanimatievaardigheden opnieuw te oefenen.

[Terug naar boven](#)

## Uitvoering

Jij kunt een slachtoffer van een duikongeval reanimeren totdat de hulpdiensten arriveren en de zorg voor het slachtoffer van je overnemen.

Mogelijk voer je deze vaardigheid uit in de context van een ongevalsimulatie. Doe je die in het zwembad waar je altijd traint en heeft dat zwembad een AED? Gebruik dan ook de AED in de simulatie. In de context van een zwembad is dat relevant: ten eerste hangt daar meestal een AED en ten tweede kun je daar een slachtoffer snel genoeg uit het water op de kant krijgen om een AED zinvol te laten zijn. De meeste verenigingen organiseren hun ongevalsimulatie echter buiten. In die context ligt een AED minder voor de hand.

[Terug naar boven](#)



### Hier gaat je instructeur op letten

- Heb je een assistent en legt hij de AED aan? Blijf dan doorgaan met reanimeren.
- Blijf doorgaan met reanimeren als je de hulpdiensten ziet aankomen. Stop pas als zij zeggen dat ze het van je overnemen.

[Terug naar boven](#)