

Zorg voor een veilige werkplek.

1 Controleer bewustzijn

- Schud voorzichtig aan de schouders en vraag: 'Gaat het?'



Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos.
Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp!

2 Controleer ademhaling

- Pas de kinlift toe en kantel het hoofd naar achteren om de luchtweg te openen.
- Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden.



Als het slachtoffer niet normaal ademt of als u twijfelt:

3 Bel direct 1-1-2

voor een ambulance en zeg dat het om een *reanimatie* gaat.

- Vraag om een AED of haal zelf een AED (indien beschikbaar).



4 Start direct met 30 borstcompressies

- Plaats uw handen midden op de borstkas.
- Druk borstbeen loodrecht 5 à 6 cm in.
- Doe dit 30 keer in een tempo van 100 keer per minuut (maximaal 120 per minuut).



5 Beadem 2 keer

- Pas de kinlift toe, kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht.
- Pas mond-op-mondbeademing toe.
- Beadem 1 seconde zó dat de borstkas omhoog komt; laat het slachtoffer uitademen.
- Geef in totaal 2 beademingen.



Ga door met reanimatie 30 : 2

6 Als de AED er is

- Onderbreek de borstcompressies zo kort mogelijk.
- Ontbloot de borstkas.
- Zet de AED aan.
- Doe altijd wat de AED zegt.
- Bevestig de elektroden.



