|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5a.**  **Reanimatie** | | |
| Geen circulatie/geen normale ademhaling alarmeren reanimeren. | | |
| **Vaardigheid: Aangetoond:** | **Wel** | **Niet** |
| 1. Ga op de knieën naast het slachtoffer zitten ter hoogte van de  borstkas.  2. Zet de knieën tegen elkaar aan.  3. Zet de muis van je ene hand midden op de borstkas van het  slachtoffer.  4. Zet de muis van je andere hand bovenop de hand die al op de  borstkas staat.  5. Haak de vingers van je handen in elkaar.  6. Trek je vingers omhoog. Je vingers raken dan niet de borstkas.  7. Breng je bovenlichaam, met je armen en je ellebogen helemaal  gestrekt, recht boven de borstkas.  Reanimatie3  8. Druk het borstbeen 4 – 5 cm recht naar beneden.  9. laat het borstbeen helemaal terugkomen, maar je houdt je handen  op de borstkas zonder te leunen.  10. Druk opnieuw in en laat terugkomen. Het indrukken terugkomen van  het borstbeen moeten ± even lang duren.  11. Houd een tempo aan van 100 x per minuut.  12. Geef na 30 compressies meteen 2 beademingen.  80 % van de handeling moet aangetoond zijn. |  |  |