



## **Interactieve en praktijkgerichte Basisopleiding Eerste Hulp bij Sport**

De basisopleiding Eerste Hulp bij Sport bestaat deels uit zelfstudie, gevolgd door minmaal twee praktijklessen.

De basisopleiding kan uiteraard ook verder worden uitgebreid naar wens.

---

### **Vooropleiding:**

- kennis van de Nederlandse taal
- van de cursist wordt een actieve deelname verwacht

### **Opleidingsduur:**

- zelfstudie, studiebelasting 3 uur
- 2 praktijklessen a 3,5 uur

### **Lesinhoud:**

- de vijf belangrijke punten
- evenementen en blessurepreventie
- controleren en veiligstellen van de vitale functies (bewustzijn, ademhaling en bloedsomloop)
- reanimatie met gebruik van een AED
- verslikking
- wonden, bloedverlies en shock
- botbreuken en ontwrichtingen
- kneuzingen en verstuikingen
- basis verbandtechnieken
- de verbandkoffer
- enkele acute sportletsels
- enkele acute ziektebeelden

### **Kosten all-in:**

- € 89,00 p.p. excl. btw.

### **Inclusief:**

- lesboek, koffie/thee, uitgebreid gebruik van les- en oefenmaterialen, certificering EMS

### **Lestijden:**

- dagopleiding 09.00 – 12.30 uur of 13.00 – 16.30 uur
- avondopleiding 19.00 – 22.00 uur

*Let op, u dient uiterlijk 15 minuten voor aanvang aanwezig te zijn en legitimeren met een geldige legitimatie is verplicht*

### **Inschrijven:**

- kijk voor "open" inschrijvingen op onze website: [www.emsrisico.nl](http://www.emsrisico.nl)
- wilt u een groep aanmelden, neem dan vrijblijvend contact met ons, bel 0162-429451

