

# EHBO CHECKLIST

Onze uitgebreide EHBO-checklist voor outdoorliefhebbers omvat wondbedekking, medicijnen, behandelingen, hulpmiddelen, items voor persoonlijke verzorging en nog veel meer.



## EHBO Basisverzorging

- Antiseptische doekjes
- Antibacteriële zalf
- Diverse zelfklevende verbanden (voorkeur voor stof) zwaluwstaartjes / zelfklevende steriele hechtstrip
- Gaasjes (verschillende maten)
- Steriele pads
- Medisch plakband
- Blarenpleisters
- Ibuprofen / andere pijnstillers
- Behandeling tegen insecten / jeuk
- Antihistamine om allergische reacties te behandelen
- Splinter (fijne punt) pincet

- Veiligheidsspelden
- EHBO-handleiding of informatiekaarten
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Verband, spalk & wondbedekking

- Elastisch verband
- Driehoeksverband
- Vinger spalk(en)
- SAM splint spalk(en)
- Opgerold gaas
- Opgerolde, rekbare bandages
- Op hydrogel gebaseerde pads

- EHBO-reinigingsdoekjes met plaatselijke verdoving
- Hemostatisch (bloedstelpend) gaas
- Vloeibaar verband / Pleisterspray
- Oogkassen
- 
- 
- 

## Aanvullende medicijnen

- Medicijnen op recept (bijv. Antibiotica)
- Keel zuigtabletten
- Aloe vera gel
- Oogdruppels
- Diarree medicatie
- Maagtabletten

- Oraal rehydratiemiddel
- Glucose of andere suikers
- Epipen (voor ernstige allergische reacties)
- Aspirine
- 
- 

## Hulpmiddelen en benodigdheden

- Mes (of multitool met mes)
- Paramedische schaar (stompe schaar)
- Veiligheidsscheermes (of scalpel mes #12 of #15)
- Wattenstaafjes
- Thermometer
- Vergrootglas
- Kleine spiegel
- Hechtnaalden + draad
- Naaldtang met draadknipper
- Ducktape (kleine rol)

- Medische / chirurgische handschoenen
- Beademingsmasker
- Klein notitieblok met watervaste potlood of pen
- Zak voor medisch afval
- Waterdichte container voor o.a medicijnen
- Warmtewerende deken in noodgevallen
- Hoofdlamp / zaklamp
- Fluitje (liefst zonder balletje)
- 
-