

# 1 Lees de tekst.



## De stabiele zijligging

Anke valt tijdens de turnles. Ze is bewusteloos, maar gelukkig ademt ze nog. Juf Sofie laat alle leerlingen op de bank zitten. Ze gaat naar Anke toe en stuurt twee leerlingen naar de directeur om 112 te bellen. De juf legt Anke in de stabiele zijligging: ze legt Anke op haar zij en zorgt ervoor dat ze niet kan terugrollen.

Die stabiele zijligging gebruik je om ervoor te zorgen dat een slachtoffer goed kan blijven ademen. Daarvoor heeft de juf het volgende stappenplan gebruikt:

Stabiele zijligging in vier stappen

**Stap 1:** Ga **naast het gezicht** van het slachtoffer **zitten**. Neem zijn **arm** en leg die in een **rechte hoek**.

**Stap 2:** Neem de **andere arm**. Leg die **over het lichaam**. Leg de **handpalm op de wang** van het slachtoffer.

**Stap 3:** Neem het **been** dat niet aan jouw kant ligt. **Buig de knie**. De **voetzool** staat **plat op de grond**. Leg je ene hand op de **gebogen knie**. Leg je andere hand **op de wang met de hand**.

**Stap 4:** **Trek** het slachtoffer zachtjes **naar je toe** tot het op zijn zijkant ligt.

**Tip:** dit is een moeilijke uitleg, maar gelukkig heeft juf Sofie ook tekeningen. Vraag ze aan je juf of meester.

# 2 a Kleur in elke stap:



**GEEL** ► twee werkwoorden.

b Zoek bij elke stap de juiste tekening.

c Leg aan elkaar uit wat er uitgebeeld wordt.

d Doe het bij elkaar voor.

# 3 Vul aan.



Leg iemand in de stabiele zijligging als hij \_\_\_\_\_ is, maar wel \_\_\_\_\_.

# 4 In welke situatie kun je het best de stabiele zijligging gebruiken?



- Els gaat skiën met haar man Jeroen. Onderweg naar beneden valt ze en ze raakt bewusteloos. Jeroen voelt dat ze nog ademt.
- Laura valt van de trap. Ze heeft pijn aan haar pols. De juf stelt enkele vragen en Laura antwoordt.
- Steven wordt aangereden door een auto. Hij is bewusteloos, maar ademt niet.

# De stabiele zijligging

1



2



3



4

