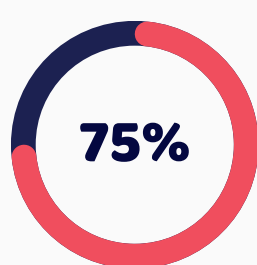
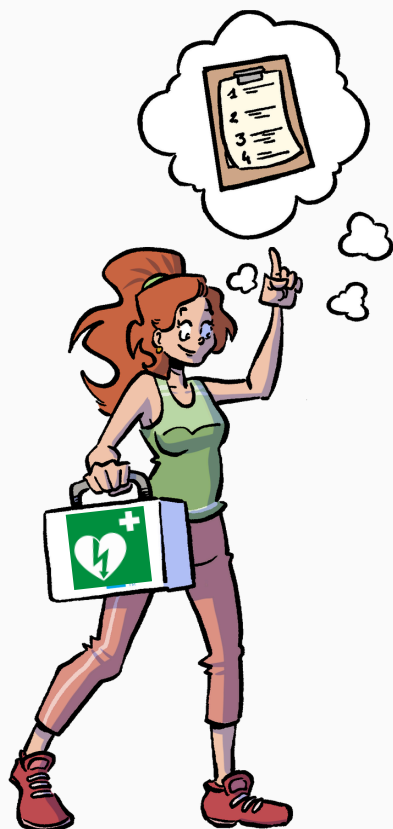


HARTSTILSTAND IN DE SPORT



van de sporters kan of
durft niet te reanimeren

De overlevingskans
daalt elke minuut met



“ **Iets doen is altijd beter dan niets
wanneer iemand instort!**

Het proberen kan mensenlevens redden!

”

Ademhaling checken



1

2



Bel **112**
(of laat iemand bellen)

Laat iemand de
hartstarter (AED) halen



3

4



Start hartmassage
**Hard & snel op de
borstkast drukken**

Op de beats van: 10 000 Luchtballonen
Stayin' Alive
Hoedje van papier
Laat de zon in je hart

TIPS:

In elke sporthal hangt een **AED-toestel**
wanneer je deze opent, vertelt het toestel
precies wat je moet doen!

Weet waar in je sportclub dit pictogram
hangt of zoek de dichtst-bijzijnde AED via
de **Staying Alive-app**

= hartstarter



112

Download de **112-app**, hiermee kan je een
noodoproep doen en weten de
hulpdiensten direct wie & waar je bent!