

# De inhoud van een eerstehulpkoffer

Hieronder vind je een voorbeeld van een eerstehulpkoffer voor een groep sporters en een individuele eerstehulpkit.

Voorzie reservemateriaal en bewaar het afzonderlijk, zodat de eerstehulpkoffer of -kit na gebruik snel kan worden aangevuld.

	Eerstehulpkoffer voor sportclubs (30 pers.)	Individuele eerstehulpkit (1 pers.)
<b>Verbandmateriaal</b>		
Crêpezwachtel 3 cm x 5 m	3	1
Crêpezwachtel 5 cm x 5 m	3	1
Crêpezwachtel 7 cm x 5 m	3	1
Crêpezwachtel 10 cm x 5 m	3	1
Netverband voor pols en hand	1 rol	
Netverband voor voet, knie en arm	1 rol	
Sporttape 2,5 cm	1	
Sporttape 4 cm	1	
Vorgevormd vingerverband	5	2
Zelfklevende elastische fixatiewindel 4 cm x 4 m	3	1
Driehoeksverband steriel	3	1
Drukverband steriel 7 cm x 10 cm	3	1
Drukverband steriel 12 cm x 14 cm	3	

Gaaskompres steriel 5 cm x 5 cm	20	5
Gaaskompres steriel 10 cm x 10 cm	20	5
Niet-klevend kompres steriel 5 cm x 5 cm	20	1
Niet-klevend kompres steriel 10 cm x 10 cm	20	1
Kleefpleister voor gevoelige huid 1,25 cm x 5 m	1	1
Kleefpleister voor normale huid 2,5 cm x 5 m	2	
Wondpleister rol 6 cm x 1 m	1	
Waterbestendige wondpleister in verschillende formaten afzonderlijk verpakt	1	1
Tweedehuidverbanden	5	1
<b>Eerstehulpmateriaal</b>		
Alcoholgel	1 (100ml)	1 (50ml)
Koelzakje met hoesje (te bewaren in diepvries) (of ijsblokjes)	3	
Instant koelzakje met hoesje	2	1
Schaar met fijne punten	1	1
Verbandschaar	1	
Splinterpincet	1	1
Tekentang	1	
Veiligheidsspelden	10	2
Steriele naalden of blarenprikkers en naaldcontainer	10	2
Isolatieleden	3	1

Wegwerphandschoenen vinyl	10 paar	2 paar
Zakmasker	1	
<b>Ontsmettingsmiddelen</b>		
Waterig, niet-kleurend ontsmettingsmiddel in unidoses (15 ml)	10 stuks	5 stuks
Ontsmettingsalcohol 100 ml in plastic fles	1	
<b>Varia</b>		
Plastic drinkbeker	5	
Handdoek, washandje	1	
Koortsthermometer	1	
Hersluitbare plastic zakjes	3	
<b>Documenten</b>		
Handleiding eerste hulp bij sportongevallen	1	
Lijst met belangrijke telefoonnummers	1	1
Documenten voor ongevallenregistratie	Variabel	