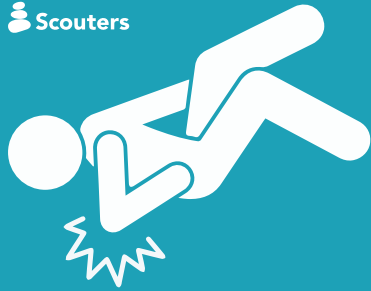


Print deze valkaart uit en knip de kaart uit op de aangegeven knijplijn.
Bezoek de "Ik wil beter opstaan na een val" pagina op scouters.nl en hang deze kaart bijvoorbeeld op je koelkast, in het toilet, badkamer of slaapkamer.

 Scouters

Gevallen

Wat nu?

Blijf vooral rustig!

Adem rustig door, tel tot 10 en controleer of je iets mankeert:

- 1 Heb je een wond?
- 2 Zie of voel je bloed?
- 3 Ben je duizelig?
- 4 Kun je je armen, handen, benen en voeten niet bewegen?
- 5 Denk je dat je iets gebroken hebt?



TWIJFEL JE?

Twijfel je of er iets mis is? Bel dan je huisarts of 112. Blijf daarna zo rustig en comfortabel mogelijk liggen: leg iets onder je hoofd en iets warm over je heen.

TWIJFEL JE NIET?

Twijfel je niet? Durf je het aan om te proberen op te staan? Kijk voor tips op scouters.nl (ga naar 'ik wil beter opstaan na een val') of scan de QR code.

