



Oplossingenboek sportverenigingen

Ongevallen in de sport
bij trainingen, wedstrijden en evenementen

Versie 1.0
1 februari 2010



Ongevallen in de sport bij trainingen, wedstrijden en evenementen

Inleiding

Dit is een oplossingenboek over 'ongevallen in de sport bij trainingen, wedstrijden en evenementen'. Je treft algemene informatie aan en zes uitgewerkte oplossingen om ongevallen zo veel mogelijk te voorkomen en je zo goed mogelijk voor te bereiden op calamiteiten.

In oktober 2009 verscheen al een arbocatalogus voor sportorganisaties zoals nationale sportbonden en betaald voetbalorganisaties. Dit vervolg is tot stand gekomen dankzij een initiatief van de WOS en is specifiek voor sportverenigingen bedoeld. De keuze voor dit specifieke risico is door sportverenigingen zelf gemaakt: zij gaven in een enquête aan dat zij hier graag oplossingen over aangereikt krijgen.

Vooralsnog is het risico ongevallen in de sport bij trainingen, wedstrijden en evenementen uitgewerkt voor verenigingen. Hiermee maakt het geen integraal onderdeel uit van de arbocatalogus en is het (nog) niet door de Arbeidsinspectie getoetst. Dit betekent dat dit oplossingenboek (nog) niet verplicht is voor sportverenigingen. Uiteraard adviseren wij sportorganisaties en betaald voetbalclubs die met het risico op ongevallen te maken hebben gebruik te maken van de oplossingen. En bij te dragen aan het uitdragen van dit oplossingenboek naar sportverenigingen.

Leeswijzer

Het risico ongevallen in de sport is specifiek voor sportverenigingen geschreven. Ook andere sportorganisaties kunnen profijt hebben van deze uitbreiding. Zij lezen waar 'bestuurder' staat dan 'werkgever'.

Ongevallen... een risico?

De sportbranche bruist van activiteiten: trainingen, wedstrijden en evenementen. Dan kan er wel eens wat gebeuren met een sporter, een medewerker of iemand uit het publiek. Een blessure van een sporter bijvoorbeeld, een vrijwilliger die zijn hand openhaalt aan een gebroken glas of een toeschouwer die uitglijdt op een gladde vloer.

Een ongeval kan voor de betrokkenen tot vervelende gevolgen leiden. Van klein ongemak tot ernstige psychische of lichamelijke klachten. Ook voor bestuurders van sportverenigingen kan een ongeval een vervelende nasleep hebben, bijvoorbeeld door ziekteverzuim of aansprakelijkheidsstelling voor de schade.

Een ongeval is niet altijd te voorkomen. Aandacht voor preventie loont om de kans op een ongeval te verkleinen. Ook is het belangrijk om goed voorbereid te zijn, voor als er toch iets gebeurt. Zo draag je er als sportvereniging aan bij dat betrokkenen weten hoe ze moeten handelen bij een ongeval en daarmee de gevolgen van het ongeval tot een minimum beperken.

Welke wettelijke normen zijn er?

De bestuurder van een sportvereniging heeft de verplichting arbo-maatregelen te treffen voor de medewerkers die bij de sportorganisatie in totaal meer dan 40 uur per week in dienst zijn. Voor deze betaalde krachten gaat het dan in het algemeen om het organiseren van een Risico Inventarisatie & Evaluatie (RI&E), bedrijfshulpverlening en het aanstellen van een preventiemedewerker.

Voor ongevallen gaat het om eerste hulp bij (sport)ongevallen, het bestrijden van brand en het beperken van de gevolgen van ongevallen. Ook zijn afspraken nodig over de alarmering en ontruiming van de sport- of evenementaccommodatie en communicatie en verbindingen met externe hulpdiensten¹.

Bestuurders zijn daarnaast verplicht om ernstige ongevallen die hun betaalde krachten tijdens werk overkomen direct te melden bij de Arbeidsinspectie.

Als in de sportvereniging alleen vrijwilligers werkzaam zijn is de Arbowet in principe niet geldig. Voor de volgende gevaren en groepen vrijwilligers zijn er uitzonderingen:

Bij bijzondere gevaren: dit gaat dan om het werken met gevaarlijke stoffen, biologische agentia, het werken op hoogte, grote fysieke belasting (incl. het werken onder hoge druk), geluidsbelasting en extreme temperaturen.

Bij kwetsbare groepen: jongeren onder 18 jaar, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Er zit echter een addertje onder het gras. Alhoewel sportverenigingen met enkel vrijwilligers dan wel met betaalde krachten voor minder dan 40 uur per week weliswaar niet onder de Arbowet vallen, kunnen zij toch ook aansprakelijk gesteld worden. Het is een vorm van goed werkgeverschap om te zorgen voor een veilige werkplek. In geval van betaalde krachten (dus ook die in totaal minder 40 uur per week werken) is de werkgever ook verplicht om voor een veilige werkplek te zorgen op grond van het Burgerlijk Wetboek².

Het is daarom voor elke sportvereniging aan te bevelen een Risico Inventarisatie & Evaluatie (zie RI&E sportverenigingen www.werkenindesportvereniging.nl) uit te voeren, en de oplossingen die in dit onderdeel zijn uitgewerkt te hanteren.

Welke doelgroepen?

Met dit oplossingenboek over ongevallen tijdens trainingen, wedstrijden en evenementen richten we ons op verschillende doelgroepen in sportverenigingen. De eerste doelgroep is het bestuur dat verantwoordelijk is om goede afspraken te maken over het voorkomen van ongevallen. De tweede doelgroep zijn medewerkers: betaalde krachten en vrijwilligers. Betaald of niet kunnen zij diverse functies bij een sportvereniging

¹ Artikel 3e, 3f en 15 van de Arbowet en 2.5c van het Arbobesluit

² artikel 7:658 van het Burgerlijk Wetboek

uitoefenen, zoals trainer/coach, verenigingsmanager en verzorger. We willen deze doelgroep zo direct en uitnodigend mogelijk aanspreken en gebruiken daarom waar zinvol functiebenamingen of we maken onderscheid tussen medewerkers en vrijwilligers. Tot slot hebben we dan nog te maken met de sporters en bezoekers. Deze beschouwen we niet als directe doelgroep in dit oplossingenboek. Natuurlijk is het wel belangrijk om bij het toepassen van de oplossingen aan hen te denken en kunnen ook zij van dit boek profijt hebben.

Welke soorten ongevallen?

In de sport kun je als betaalde kracht of vrijwilliger te maken krijgen met ongevallen tijdens trainingen, wedstrijden en evenementen. Denk aan een ongeval met een sporter. Dit kan een eenzijdige blessure zijn die de sporter oploopt. Of een blessure door contact met andere (team)sporters. Zo kan het ongeval optreden ten gevolge van ondeugdelijk materiaal. Bijvoorbeeld een legger van een brug die het begeeft terwijl een turnster bezig is met haar oefening. Ook kan er sprake zijn van een ongeval dat ontstaat ten gevolge van omgevingsfactoren; bij deelname aan het verkeer tijdens een fietstraining. Of door plotseling opkomend onweer tijdens een zeilwedstrijd. Behalve de sporter kunnen ook medewerkers zoals trainers, begeleiders of vrijwilligers bij een ongeval betrokken raken. Enerzijds doordat zij er zelf deel van uitmaken. Dit kan als er brand uitbreekt of een andere calamiteit optreedt in de sportaccommodatie. Anderzijds door opvang en hulp te bieden aan de slachtoffers. Bij wedstrijden en evenementen kunnen ook de bezoekers te maken krijgen met een ongeval.

Wat kun je doen om ongevallen te voorkomen?

Met goede afspraken kun je veel doen om ongevallen te voorkomen. Het is voor betrokkenen van belang dat zij goed voorbereid zijn en adequaat weten te handelen als ze te maken krijgen met een ongeval. In dit oplossingenboek vind je zes verschillende oplossingen. Hieronder zie je welke oplossingen dat zijn met een korte toelichting per oplossing.

1. Goede afspraken

Wat kun je als bestuur regelen om ongevallen te voorkomen? Waar ben je voor aansprakelijk? Hoe geef je dit praktisch invulling? Welke afspraken maak je met de trainer/coach? Hoe informeer je vrijwilligers?

2. Voorlichting en instructie voor vrijwilligers

Vrijwilligers zijn onmisbaar in de sport. Daar horen goede afspraken over hun rol en taken bij. Hoe pak je dat aan als sportorganisatie? Hoe informeer je ze? Welke voorlichting en instructie is nodig om ongevallen te voorkomen?

3. De trainer en coach staan in de basis!

De trainer/coach heeft (vaak) een belangrijke rol als het gaat om het voorkomen van ongevallen. Als er toch een ongeval plaatsvindt is het aannemelijk dat de trainer/coach dicht in de buurt is. Hoe maak je vooraf goede afspraken over de rol

van de trainer/coach? Welke checks doe je bij het in dienst nemen? Wat zijn de mogelijkheden voor scholing?

4. Aanschaf en werkwijze BHV/EHB(S)O materialen

Hoe regel je als vereniging de aanschaf van materialen voor bedrijfshulpverlening(BHV) en Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen(EHB(S)O)? Wat is nodig in welke situatie? Hoe maak je deze middelen toegankelijk voor betrokkenen? Welke checks zijn nodig? En hoe zorg je voor onderhoud?

5. Veiligheid van sportmaterialen en sportaccommodatie

Het is belangrijk dat materiaal en sportaccommodatie³ veilig en in orde is. Wat zijn de standaard zaken die je als organisatie hoort te regelen?

6. En als er toch iets gebeurt...

Er kan natuurlijk toch iets gebeuren. Wat moet je doen als je plotseling te maken hebt met een ongeval?

Welke oplossing is voor wie?

In het overzicht hieronder zie je welke oplossingen voor wie zijn bedoeld. Het gaat hier om wie vooral iets aan de oplossing zou kunnen hebben. Voor het bestuur is het belangrijk om alle oplossingen door te lezen en dan te kiezen welke oplossingen je bijvoorbeeld in je aanpak wilt opnemen of extra onder de aandacht van je medewerkers en vrijwilligers wilt brengen. Medewerkers en vrijwilligers kunnen in bijna alle oplossingen handige tips vinden.

Oplossing:	Bestuur	Medewerker*/vrijwilliger
1. Goede afspraken	✓	!
2. Voorlichting en instructie voor vrijwilligers	✓	✓
3. De trainer en coach staan in de basis!	✓	!
4. Aanschaf en werkwijze BHV/EHB(S)O materialen	✓	!
5. Veiligheid van sportmaterialen en -accommodatie	✓	✓
6. En als er toch iets gebeurt...	✓	!

✓ = met name bedoeld voor

! = ook interessant voor

³ Sport vindt plaats op diverse locaties. O.a. in sporthallen, op sportvelden, in de openbare ruimte, op de weg en in en op het water. Voor het gemak spreken we steeds van sportaccommodaties en -velden.

Hoe kun je als bestuurder aan de wet voldoen?

Als werkgever (bestuur) moet je voldoen aan de Arbowet, als de sportvereniging meer dan 40 uur per week betaalde krachten in dienst heeft. Dit betekent dat je allereerst uitvoering moet geven aan een Risico Inventarisatie & Evaluatie en op basis van de uitkomsten ervan maatregelen moet nemen.

De oplossingen zoals beschreven in dit oplossingenboek geven je als sportvereniging praktische handreikingen om voor het risico ongevallen goede maatregelen te nemen. Als je als vereniging te maken hebt met vervoer, beeldschermwerk en/of werkdruk is het verstandig om ook de oplossingen uit de arbocatalogus in de sport (zie www.werkenindesportvereniging.nl) te raadplegen.

De relatie met de digitale RI&E voor sportverenigingen

Voor het uitvoeren van de Risico Inventarisatie & Evaluatie (RI&E) kan iedere sportvereniging gebruik maken van het door de WOS ontwikkelde digitale instrument. De RI&E helpt om de specifieke risico's in de vereniging in kaart te brengen. Vervolgens moet je oplossingen kiezen, uitvoeren, evalueren en zo nodig bijsturen. De RI&E is gratis beschikbaar via de website www.werkenindesportvereniging.nl onder de button werkgeverswijzers > arbowijzer (RI&E).

Oplossing 1

Goede afspraken

Wat is het?	Een ongeval zit in een klein hoekje. Wie de moeite neemt om eens rustig naar zijn sport bij de eigen vereniging te kijken, kan een aantal lastige situaties wel voorspellen. Door met je bestuur aandacht te geven aan deze situaties en afspraken te maken, neem je je verantwoordelijkheid om ongevallen zo veel mogelijk te voorkomen. Belangrijk dus om hierover tot goede afspraken te komen!
Voor wie en wanneer:	Voor het bestuur van de sportvereniging.
Normen:	Een vereniging of sportbond is verplicht toe te zien op de veiligheid binnen haar organisatie. Zij dient de sportaccommodaties, -velden en -materialen zo in te richten en te onderhouden en zodanig maatregelen te nemen en aanwijzingen te geven als redelijkerwijs nodig zijn om te voorkomen dat medewerkers (betaalde krachten en vrijwilligers) in hun werk schade lijden. Welke veiligheidsmaatregelen een bestuur moet nemen hangt af van het soort werk, de tak van sport en de soort vereniging. Middelen om dit vanuit het bestuur goed te regelen, die ook wettelijk verplicht zijn als de vereniging voor meer dan 40 uur per week betaalde krachten in dienst heeft, bestaan uit de Risico Inventarisatie & Evaluatie en het regelen van bedrijfshulpverlening.
Zo doe je het:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Voer de RI&E uit. Dit digitale instrument is gebruiksvriendelijk en gratis te gebruiken via de website www.werkenindesportvereniging.nl van de WOS. ○ De RI&E bevat ook een inventarisatie voor toernooien en evenementen. Maak bij een evenement daar iedere keer gebruik van. ○ Voor het in kaart brengen en regelen van bedrijfshulpverlening kun je als eerste stap gebruik maken van de RI&E. Hier vind je ook een voorbeeld BHV plan (of rechtstreeks via http://www.scribd.com/doc/3820296/BHVplan-definitief-Model). ○ Ga met elkaar eens na welke mensen (sporters, medewerkers en toeschouwers) in welke situatie (training, wedstrijd en evenement) welk risico op een ongeval lopen. Gebruik hierbij je ervaring en gezonde verstand. Van eerdere ongevallen kun je vaak veel leren! ○ Maak een bestuurs- of commissielid verantwoordelijk voor het opzetten van en het maken van afspraken over ongevallenpreventie. Draag de aanpak en afspraken met je bestuur uit naar alle betrokkenen. ○ Ga bij de huur van een accommodatie na of en hoe de beheerder zaken als RI&E en bedrijfshulpverlening heeft geregeld. Soms kan dit je als bestuur veel werk besparen.

Ook handig:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ga eens na of er binnen de vereniging leden zijn die beroepsmatig ervaring hebben met bedrijfshulpverlening en het voorkomen van ongevallen. Vraag die leden om mee te denken en om hun ervaring in te zetten om tot goede maatregelen en afspraken te komen. ○ Geef als onderdeel van de bedrijfshulpverlening ook aandacht aan het ontruimen bij calamiteiten (bijv. bij brand, explosie, ernstig ongeval) en werk met een noodkaart en/of plattegrond. Raadpleeg voor meer informatie http://www.mkb servicedesk.nl/400/het-calamiteitenplan.htm of het Model ontruimingsplan clubgebouw van de KNVB. ○ Maak inzichtelijk welke cursus of opleiding de beheerder, trainer/coach en verzorger(s) hebben gevolgd. Zijn ze al bedrijfshulpverlener? Beschikken ze over Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen(EHBSO) en reanimatie ervaring? Leg de ervaring en deskundigheid vast. Bij voorkeur op een lijst met telefoonnummers. Zo is, als er toch iets gebeurt, snel inzichtelijk wie ingeschakeld kan worden. ○ Voor evenementen gelden afspraken voor het aantal BHV-er/EHB(S)O-er dat aanwezig moet zijn. ○ Communiceer de afspraken die je als sportvereniging maakt met de medewerkers en vrijwilligers. Zorg voor een telefoonlijst met belangrijke nummers (in kantine, bij receptie) en maak duidelijke instructies en hang die zichtbaar op. Maak ook gebruik van (e)-nieuwsbrieven en website om leden en gebruikers van de accommodatie te informeren over afspraken binnen de vereniging.
--------------------	--

Oplossing 2

Voorlichting en instructie voor vrijwilligers

Wat is het?	Vrijwilligers zijn onmisbaar in de sport. Daar horen goede afspraken over hun rol en taken bij. Hoe pak je dat aan als sportorganisatie? Hoe informeer je ze? Welke voorlichting en instructie is nodig om ongevallen te voorkomen?
Voor wie en wanneer:	Voor medewerkers, coaches, verzorgers en vrijwilligers die zich voor de vereniging of sportorganisatie inzetten.
Normen:	Bestuur en vrijwilligers zijn samen verantwoordelijk voor goede arbeidsomstandigheden, ook al vallen vrijwilligers in de meeste gevallen niet onder de Arbowet.
Zo doe je het:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Organiseer het vrijwilligerswerk zodanig dat de risico's voor de veiligheid en gezondheid van de vrijwilligers zoveel mogelijk beperkt blijven. Hiermee voorkom je tegelijkertijd dat als er toch een ongeval plaatsvindt de vereniging aansprakelijk wordt gesteld voor de gevolgen. ○ Geef voorlichting en instructie over hoe je als vereniging ongevallen samen kunt voorkomen en over wat te doen als er toch iets gebeurt. ○ Vrijwilligers zelf kunnen waardevolle informatie geven. Vraag je vrijwilligers naar hun ervaringen.
Ook handig:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Heb je een geldig EHB(S)O diploma van het Oranje Kruis? Dan ben je als je eerste hulp verleent kosteloos verzekerd tegen aansprakelijkheid voor schade aan zaken of personen. Dit geeft je rugdekking bij het verlenen van incidentele eerste hulp. Erg handig voor je vereniging. Zie voor meer informatie www.ehbo.nl/aansprakelijkheidis.htm ○ Heeft je vereniging (extra) EHB(S)O'ers nodig voor een evenement? Het is niet altijd nodig alles zelf te regelen. Maak gebruik van de pool van EHBO'ers van het Oranje Kruis. Meer informatie vind je op www.ehbo.nl/eventementehbo.htm ○ Het Stappenplan EHBO is een handzaam A4-tje met praktische tips voor elke vrijwilliger. Het biedt ook tips als je geen eerste hulp opleiding hebt gevolgd. ○ In veel gevallen heeft de sportbond en/of de gemeente een collectieve ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering voor vrijwilligers afgesloten. Dit betekent dat je als vrijwilliger tijdens het werk voor je sportvereniging verzekerd bent voor aansprakelijkheid, ongevallen en diefstal van persoonlijke eigendommen en rechtsbijstand.


Oplossing 3

De trainer en coach staan in de basis!

Wat is het?	<p>De trainer/coach heeft (vaak) een belangrijke rol als het gaat om het voorkomen van sportongevallen en blessures. Denk aan het geven van aandacht aan de juiste techniek, het hanteren van een goede trainingsopbouw en het propageren van Fair Play.</p> <p>Als er een ongeval plaatsvindt is er vrijwel altijd een trainer/coach in de buurt. Cruciaal dus om de trainers en coaches bij de preventie van ongevallen te betrekken en bij hun indiensttreding te checken of zij een geldig EHB(S)O-diploma hebben!</p>
Voor wie en waarom:	Voor bestuur, betaalde krachten en vrijwilligers om samen de verantwoordelijkheid voor veilig en gezond sporten in te vullen.
Normen:	De trainer/coach heeft de plicht om zijn/haar deskundigheid op peil te houden.
Zo doe je het:	<p>Voor bestuurders:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Zorg dat je trainers en coaches op de hoogte zijn van de afspraken rond ongevallen. Zorg bijvoorbeeld dat ze weten waar EHB(S)O/BHV-materialen zijn en geef hen de telefoonnummers die van belang zijn in de diverse situaties.○ Check regelmatig of je trainers en coaches een geldig EHB(S)O-diploma hebben. Regel een cursus en maak afspraken voor het volgen van nascholing. Je kunt hiervoor soms gebruik maken van subsidies die gemeente of provincie beschikbaar stellen.○ Overleg regelmatig met je trainers en coaches om ervoor te zorgen dat al je medewerkers op dezelfde manier materiaaladviezen geven, een veilige sportomgeving creëren en Fair Play propageren.○ Laat je trainers en coaches over nuttige maatregelen meedenken en laat ze ervaringen uitwisselen. Zo kunnen ze elkaar ondersteunen bij lastige situaties.
Ook handig:	<p>Voor trainers/coaches en andere medewerkers:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Neem je verantwoordelijkheid om je deskundigheid op peil te houden door het volgen van nascholing.○ NLcoach richt zich onder aanvoering van een aantal topcoaches op de volle breedte van sport en bewegen en wil een bijdrage leveren aan verantwoord sporten voor iedereen. Je kunt je als trainer/coach aanmelden als lid en deelnemen aan de activiteiten.○ Raadpleeg de beroepscode (www.nlcoach.nl button producten en diensten) waarin gedragsregels en aanbevelingen staan waaraan trainers/coaches zich in hun dagelijks werk moeten houden. En leef deze na!○ Bij NOC*NSF, KNVB en ehbo.nl zijn handzame brochures en boeken beschikbaar over EHB(S)O en blessurevrij sporten. Zie voor meer informatie bij "meer weten".

Oplossing 4

Aanschaf en werkwijze BHV/EHB(S)O materialen

Wat is het?	Materialen voor Bedrijfshulpverlening(BHV) en Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen(EHB(S)O) zijn een must voor iedere sportvereniging. Zo kunnen trainer/coach of vrijwilligers die met een ongeval te maken krijgen snel over de juiste materialen beschikken. Regel de aanschaf en het beschikbaar stellen van BHV en EHB(S)O materialen goed!
Voor wie en wanneer:	Voor alle betrokkenen die zich tijdens trainingen, wedstrijden en evenementen voor de vereniging of sportorganisatie inzetten.
Normen:	De inhoud van een EHB(S)O-kit voldoet aan de Arbowet en is voorgeschreven in de richtlijn van het Oranje Kruis.
Zo doe je het:	<ul style="list-style-type: none">o Zorg voor een EHB(S)O-kit bij elke training, wedstrijd of evenement die binnen 30 seconden bereikbaar is. De kit mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan. De inhoud van de kit moet regelmatig gecontroleerd en aangevuld worden. Maak iemand hiervoor verantwoordelijk.o In een EHB(S)O-kit zitten o.a. materialen voor wondverzorging en gewrichtsondersteuning en andere hulpmiddelen(zie bijlage).o De Automatische Externe Defibrillator (AED) vind je op steeds meer plekken in onze samenleving. Ook voor de sportvereniging is de AED zeer aan te bevelen omdat als binnen 6 minuten gereanimeerd en gedefibrilleerd wordt, de overlevingskans voor het slachtoffer het grootst is. Een AED is een compact en makkelijk te bedienen apparaat (zie bijlage). De AED registreert zelf de hartactie van het slachtoffer en geeft gesproken opdrachten.o Informeer bij aanschaf van een AED of je gemeente over subsidiemogelijkheden beschikt. Op www.6minuten.nl en www.aed.startkabel.nl vind je informatie over opleidingen en leveranciers. 
Ook handig:	<ul style="list-style-type: none">o Voor een trainer of coach is het aan te raden altijd een kleine EHB(S)O-kit bij je te hebben.o Wie zorgt er voor de EHB(S)O-kit? Maar al te vaak is de inhoud niet volledig of soms zelfs verouderd. Maak één commissielid of functionaris verantwoordelijk voor een goed gevulde EHB(S)O-kit.o Laat de trainer/coach of andere sleutelpersonen een EHB(S)O-cursus volgen om de noodzakelijk vaardigheden te leren.o Voor bedrijfshulpverleners zijn stevige rugtassen verkrijgbaar met o.a. verbandtrommel, BHV-vest, werkhandschoenen en helm. Handig als de BHV-er zich over een groter terrein beweegt tijdens wedstrijd of evenement. Zie voor leveranciers www.bhvtotaal.nl, www.verbanddoos.nl, www.bhv4all.nl, en www.safe-sports.nl.

Bijlage

April 2004

Inhoudsopgave EHBSO-kits

Producten	Basis BHV	Verenigings- kit	Toernooi- kit	Team- kit	FirstAid- kit
Wondverzorging					
Ontsmettingsmiddel 10 ml				1	
Ontsmettingsmiddel 30 ml	1	1	2		
Alcoholdoekje		2	2	6	1
Wond-/huidspray 50 ml		1	1		
Steriele gazen 5 x 5 cm	10	10	10	6	
Steriele gazen 10 x 10 cm	5	10	10	4	
Steriele gazen 1/16					2
Witte watten à 10 gram		2	2		
Vette gazen (brandwonden/ schaafwonden)	3	10	10	2	1
Zwaluwstaartjes (wondhechtpleister)		8	16	12	
Wondsnelverband 6 x 8 cm steriel	3	4	4	1	
Wondsnelverband 8 x 10 cm steriel		2	4	3	
Snelverband nummer 1	2	2	2	1	1
Snelverband nummer 2	2	2	4		
Verbandspray 30 ml		1	2		
Assortiment waterafstotende pleisterstrips (minimaal 15 stuks in 3 verschillende maten)	1	1	2	1	
Rol wondpleister 1 m x 6 cm (gaaspleister)	1	2	2		
Wondpleister 10 x 6 cm					2
Hechtpleister textiel 5 m x 2.5 cm	1	1	1	1	
Elastische fixatiezwachtel 4 cm		2	5		
Elastische fixatiezwachtel 6 cm	2	2	5	1	1
Elastische fixatiezwachtel 8 cm	2	2	2	1	
Zelfhechtende fixatiezwachtel 4 m x 6 cm		1	1	1	
Netverband elleboog/knie 1 meter		2	2	2	
Handschoenen vinyl per paar	3	3	5	3	
(Gewrichts) ondersteunende middelen					
Ideaal zwachtel 5 m x 6 cm	2	2	3		
Ideaal zwachtel 5 m x 8 cm	1	2	3	1	
Ideaal zwachtel 5 m x 10 cm		2	3	1	
Verbandklemmetjes**	6	12	18		
Synthetische watten 6 cm		4	4		
Synthetische watten 8 cm	2-3	3	4		
Synthetische watten 10 cm		3	4	1	
Mitella (driekante doek)	2	2	5	2	1
Sporttape 5 m x 2.00 cm		1	3		
Sporttape 5 m x 3.75 cm		1	3	1	
Diversen / Hulp en ondersteunend materiaal					
Isoleerdeken	1	2	4	1	
Tekenpincet		1	1	1	
Beademingsmasker	1	1	2	1	
Verbandschaar lister 14.5 cm (RVS)	1	2	2	1	1
Splinterpincet (RVS)	1	1	2	1	
Veiligheidsspelden	6	6	12		
Blarenprikkers / bloedlancetten		5	10	5	
Coldpacks / koud kompres (in vriezer)		2	4		
Instant coldpack / koud kompres		2	2	1	
Scheermesjes		5	5		

Producten	Basis BHV	Verenigings- kit	Toernooi- kit	Team- kit	FirstAid- kit
Huidzalf insectenbeten / brandnetels 30 gr		1	1		
Paracetamol 500 mg doosje à 20 stuks*		1	1		
Taperemover / aceton 100 ml		1	1		
Vaseline 35 ml		1	1		
Drukwerk					
EHBSO-zakboekje van Sport Blessure Vrij*	1	1	1	1	
Inhoudsopgave	1	1	1	1	
Pen en notitieboekje (ongevallenregistratie)		1	1		
Bestelformulieren (bij- en/of nabestellingen)		1	1		
Extra opties					
Vingerverband (vingerbob)		5	5	5	
Afvalzakjes		10	10	10	
Lijst/sticker met belangrijke telefoonnummers		1	1		
Controlesticker (wanneer de kit gecontroleerd is)		1	1		
Groene Kruis signaleringsbordje (ARBO)		1	1		
Vuistregels EHBO					1

Basis-BHV is de basisrichtlijn die Het Oranje Kruis in 2002 heeft opgesteld. Deze basisrichtlijn dient branchespecifiek te worden aangevuld om te voldoen aan de eisen van de Arbo-wet. De EHBSO-kits bestaan uit de basisrichtlijn van Het Oranje Kruis, aangevuld met een (algemene) aanvulling voor de sport.

Deze richtlijnen zijn tot stand gekomen in samenwerking met Het Oranje Kruis, de sportgezondheidszorg en Koninklijke Utermöhlen. De richtlijnen voor de verenigings- en toernooi-kit, voldoen aan de eisen van de Arbo-wet.

* Deze producten zijn optioneel

** Per Ideaal zwachtel 2 klemmetjes, als ze er niet bijgeleverd zijn.

Wilt u meer informatie of kant en klare EHBSO-kits bestellen:

NOC*NSF – Sport Blessure Vrij
 Postbus 302
 6800 AH Arnhem
 Telefoon: (026) 4834400
 Fax: (026) 4822809
 E-mail: sportblessurevrij@noc-nsf.nl
 Website: www.sport.nl/sportblessurevrij



Sport Blessure Vrij is een initiatief van NOC*NSF en Consument en Veiligheid met ondersteuning van het ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland

Bijlage
Poster Gebruik AED

Het slachtoffer is niet bij bewustzijn en heeft geen (normale) ademhaling

GEBRUIK AED

Sluit altijd de AED aan en volg de gesproken instructies, ook al kunt u niet (goed) reanimeren



- 1** Bel 112 en haal de AED


 - Meer personen aanwezig?
 - Laat iemand anders 112 bellen en de AED halen
 - Begin zelf met reanimeren, lees onderaan deze poster de instructies
- 2** Zet de AED aan en volg de gesproken instructies


 - Let op! Gebruik de AED alleen bij slachtoffers boven de 8 jaar. Sommige AED's hebben kinderelektroden of een speciale toepassing voor kinderen van 1 tot 8 jaar.
- 3** Ontbloot de borstkas en bevestig de elektroden


 - Let op!
 - Knip* eventueel kleding open
 - Behaarde borstkas?**
 - Scheer* bij forse beharing de plaats waar de elektroden komen
 - Naakte borstkas?**
 - Droog* eerst de borstkas voor het plaatsen van de elektroden
 - Pacemaker?**
 - Plaats een elektrode niet over een pacemaker (zichtbaar als een bobbel onder de huid)
 - (Medicijn)pleister?**
 - Verwijder een aanwezige (medicijn)pleister
 - *scheer, scheermes en draagdoek zijn in de AED-tas aanwezig
- 4** Houd afstand en druk op de schokknop wanneer de AED dit aangeeft


 - Let op!
 - De volautomatische AED geeft zelf een schok
 - Blijf de gesproken instructies volgen!
 - Een schok is niet altijd noodzakelijk
- 5** Vervolg de reanimatie Nieuwe analyse volgt


 - Go door tot,
 - het slachtoffer normaal ademt
 - u uitgenut raakt
 - ambulancepersoneel het van u overneemt
 - Meer hulpverleners aanwezig?
 - Wissel elke twee minuten af
 - Plaats bij (herstel van) een normale ademing het bewusteloze slachtoffer in stabiele zijligging. Controleer iedere minuut de ademhaling, hervat zo nodig de reanimatie.

Zo reanimeer je:

30 x borstcompressies: plaats de hiel van één hand midden op de borstkas, plaats de hiel van de andere hand op de eerste hand, duw het borstbeen 4-5 cm naar beneden, laat de borstkas volledig terugveren.

2 x beademing: til de kin met twee vingers op en kantel gelijktijdig het hoofd achterover, knijp de neus dicht, blaas rustig gedurende 1 seconde om de borstkas omhoog te laten komen.

Voor informatie over cursussen eerste hulp/AED:
<http://www.ehbo.nl/cursuskiezer>

Bron: Oranjekruis, Den Haag

Oplossing 5
Veiligheid van sportmaterialen en -accommodatie

Wat is het?	<p>Als bestuur ben je – al dan niet in nauw overleg met een beheerder - over het algemeen verantwoordelijk voor het inspecteren en signaleren van het benodigd onderhoud van de sportmaterialen en sportaccommodatie.</p> <p>Het is belangrijk dat materiaal, sportaccommodatie en -velden veilig en in orde zijn. Zo minimaliseer je het risico op ongevallen door gebreken aan materiaal of accommodatie.</p>
Voor wie en wanneer:	Verantwoordelijkheid voor bestuur en trainer/coaches
Normen:	<p>Sportaccommodaties moeten voldoen aan de wettelijke eisen (o.a. Bouwbesluit), normen voor sportgebouwen en aan de eisen die de Arbowet stelt aan een veilige en gezonde leeromgeving en werkplek. De sportaccommodatie, -toestellen en -materialen worden jaarlijks geïnspecteerd op veiligheid.</p>
Zo doe je het:	<p>Bestuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Check (met de gemeente of beheerder) welke afspraken er zijn voor de RI&E, de jaarlijkse inspectie en onderhoud van sportmaterialen en -accommodaties. Zo voorkom je ongevallen en voldoe je aan de wettelijke eisen van de Arbowet. Ook stel je hiermee veilig dat de verzekeraar de schade dekt als er toch iets gebeurt. Evt. kun je inspecties (van bijv. sportmaterialen) regelen met een gespecialiseerd bedrijf. ○ Maak gebruik van de RI&E en de checklist 'Hoe veilig is een accommodatie?' (zie bijlage). Die helpt je met de inventarisaties gebouwen/accommodaties en velden, de rondgang al een heel eind op weg. ○ De RI&E besteedt ook aandacht aan legionella incl. een checklist. ○ Leg de afspraken rond het signaleren en verhelpen van onveilige situaties en kapotte materialen vast. ○ Zorg voor een zo kort mogelijke doorlooptijd tussen signaleren en verhelpen. Zo blijven alle betrokkenen gemotiveerd om wat er beter kan te signaleren. ○ Er is helderheid over de regels voor het gebruik van de accommodatie. <p>Medewerkers en vrijwilligers</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Geef als trainer, coach, sporter, verzorger en/of vrijwilliger zaken die niet in orde zijn door aan het bestuur.
Ook handig:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pas kleding en uitrusting aan op de weersomstandigheden. Het weer kan een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van ongevallen. Denk aan neerslag of vorst waardoor de omstandigheden van de buitenaccommodatie zodanig veranderen dat het gevaar voor de sporter, maar ook de begeleiders

	<p>toeneemt met risico op struikelen, uitglijden of vallen.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Beschermingsmiddelen zijn bij sportbeoefening steeds vaker vanzelfsprekend. Denk aan de helm in de wiel- of motorsport. Of skihelm voor kinderen op de sneeuw pistes in de Alpen. Als sportvereniging of sportbond kun je een bijdrage leveren aan het voorkomen van blessures en/of ongevallen door een verplichtingstelling van het dragen van beschermingsmiddelen tijdens wedstrijden, evenementen en trainingen.
--	---

Bijlage

Checklist: Hoe veilig is een accommodatie?

- Er staan geen auto's of fietsen voor de toegangspoort (die de ambulance belemmeren).
- De bereikbaarheid van de sportaccommodatie is (in samenwerking met de gemeente) duidelijk met routebordjes aangegeven.
- Hekken kunnen gemakkelijk en altijd geopend worden om een ambulance toe te laten.
- Regelmatige controle tijdens trainingen en wedstrijden van toegangspoort/hek zijn belangrijk in verband met de bereikbaarheid.
- De grasmat/het sportveld is egaal (zonder kuilen, hobbels, plassen, of andere obstakels).
- De grasmat/het sportveld is vrij van glasscherven en andere scherpe voorwerpen.
- Er is voldoende uitloopruimte rondom het speelveld.
- Er zijn geen obstakels (tassen, banken etc.) in de nabijheid van het sportveld.
- In sportzalen is de speelvloer vrij van zand en stof.
- Er is een doek voorhanden waarmee je de vloer kunt droogwrijven.
- Het sport/spelmateriaal is in goede staat.
- Het sport/spelmateriaal is stevig bevestigd.
- De grondpotten (bv. voor bevestiging palen) zijn correct afgedicht.
- De verlichting is voldoende (als er gesport wordt in schemer of donker).
- Er is een geschikte en complete EHB(S)O-kit (zie voor meer informatie oplossing 4) aanwezig die niet op slot is en/of achter slot en grendel staat.
- De inhoud van de EHB(S)O-kit wordt regelmatig gecontroleerd en aangevuld.
- Er zijn ijsblokjes/coldpacks aanwezig in de sportaccommodatie.
- Er is aangegeven waar deze ijsblokjes/coldpacks te vinden zijn.
- Er is een brancard aanwezig die niet achter slot en grendel staat.
- Er is altijd iemand aanwezig met een EHB(S)O diploma.
- Er kan altijd (gratis) gebruik worden gemaakt van een telefoon.
- De actuele(!) telefoonnummers van alarmcentrale, artsen, ziekenhuis, brandweer en politie hangen bij de telefoon.
- De tribune is veilig (geen kapotte banken/traptreden/stoelen).
- Er zijn geen andere situaties die gevaar op kunnen leveren.

Bron en copyright: Sport blessure vrij, NOC*NSF, Arnhem, enigszins aangevuld in verband met opname in dit oplossingenboek

Oplossing 6


En als er toch iets gebeurt...

Wat is het?	De eerste vijf oplossingen in dit oplossingenboek gaan over het voorkomen van ongevallen in en rond de sportverenigingen. Ondanks al je voorzorgsmaatregelen kan er natuurlijk toch iets gebeuren. Het is belangrijk om ook dan goed te handelen, zodat gevolgen tot een minimum beperkt blijven.
Voor wie en wanneer:	Voor alle betrokkenen die zich tijdens trainingen, wedstrijden en evenementen voor de vereniging of sportorganisatie inzetten.
Normen:	Als bestuur moet je een ernstig ongeval die een betaalde medewerker tijdens het werk overkomt melden bij de Arbeidsinspectie. Van een arbeidsongeval is sprake als het een ziekenhuisopname, blijvend letsel of in het ergste geval de dood, tot gevolg heeft. Voor vrijwilligers geldt geen meldingsplicht.
Zo doe je het:	<p>Bestuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Meld een ernstig arbeidsongeval direct bij de Arbeidsinspectie. Dit kan telefonisch, ook buiten kantooruren, op 0800-2700000 en via een digitaal meldingsformulier dat je op www.arbeidsinspectie.nl onder de knop 'verplicht melden arbeidsongevallen' vindt. ○ Let wel: voor blessures (van sporters) bestaat geen meldingsplicht. Toch is het raadzaam om voor sportblessures een registratie bij te houden. De mogelijkheid bestaat namelijk dat de ziektekostenverzekering van het slachtoffer de kosten probeert te verhalen (civielrechtelijke aansprakelijkheid). <p>Trainer/coach, verzorger en vrijwilliger:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Zorg eerst voor je eigen veiligheid en die van anderen. ○ Schat de ernst van de situatie in. Is het nodig dat er direct een ambulance komt? Of is het mogelijk om het slachtoffer te begeleiden naar de huisarts of spoedeisende hulp van een ziekenhuis? Laat iemand 112 bellen als het nodig is om snel deskundige hulp ter plaatse te hebben. ○ Blijf bij het slachtoffer en verleen eerste hulp alleen als je daarvoor bent opgeleid. Ondeskundige hulp kan verwondingen verergeren.
Ook handig:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Volg een EHB(S)O en/of reanimatiecursus. ○ Maak gebruik van het Eerste Hulp Stappenplan(bijlage). ○ Maak gebruik van het instructiekaartje hartstilstand(zie bijlage) en ander materiaal van www.6minuten.nl. Deze licht de stappen bij reanimatie toe. Voor iedereen die een reanimatie- en of AED-cursus heeft gevolgd, is dit vouwkaartje een handig geheugensteuntje. ○ Het kan iedere sporter tijdens een wedstrijd of training



	<p>overkomen. Bij een val, een botsing of een andere ongelukkige actie kun je een hersenschudding oplopen. Wat moet je als trainer/coach of vrijwilliger op zo'n moment doen? Maak gebruik van de instructie in de bijlage: Hersenschudding? Wat te doen?</p> <ul style="list-style-type: none">○ Gebruik ICE! ICE heeft twee betekenissen. Bij blessures of ongevallen met kneuzing of verstuiking van ledematen staat het voor eerste hulp. Koelen (IJs) en niet bewegen of steunen op het lichaamsdeel (Immobiliseren), het aanleggen van een drukverband (Compressie) en het hoog houden (Elevatie) van bijvoorbeeld de verstuikte enkel.○ ICE staat ook voor In Case of Emergency. In je mobiel sla je een telefoonnummer op van iemand uit je omgeving die bij noodgevallen gebeld kan worden. Dat is handig voor politie, ambulancemedewerkers en andere hulpverleners. Als er meerdere mensen gebeld kunnen worden, gebruik dan de namen ICE1, ICE2 en ICE3.
--	---

Bijlage

Stappenplan Eerste Hulp		
 Het Oranje Kruis	Belangrijke regels bij Eerste Hulp 1. Let op gevaar 2. Ga na wat er is gebeurd en daarna wat iemand mankeert 3. Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting 4. Zorg voor professionele hulp 5. Help het slachtoffer op de plaats waar hij of zij ligt	→ Alarmeren (112) Vermeld bij het alarmeren (na uw naam): 1. welke hulpdienst u wilt hebben 2. wat er is gebeurd 3. waar het is gebeurd 4. hoeveel slachtoffers er zijn 5. wat de slachtoffers mankeren
Als u een eerstehulpopleiding heeft gehad →	Werk volgens de richtlijnen van Het Oranje Kruis	Gebruik het materiaal zoals dat is geleerd
Als u geen eerstehulpopleiding heeft gehad →	Handel als volgt	
Probleem →	Doen	Hoe / tips
Iemand verslikt zich	Sla 5 x tussen de schouderbladen	Met vlakke hand Ondersteun de borstkas met de andere hand
Er zijn brandwonden	Koel de brandwonden	Gedurende minstens 10 minuten Laat rustig lauw water over de verbrande plek lopen
Er stroomt veel bloed uit een wond	Stop het bloeden	Druk de wond dicht Leg zo mogelijk eerst een verband of schone handdoek op de wond
Er is een wond (weinig bloed)	Dek de wond af Spoel de wond schoon met lauw water	Gebruik wondpleister, steriel gaasje en kleefpleister of een wondsnelverband
Er is een schaafwond	Dek de wond alleen af als dit nodig is, bijv. i.v.m. kleding	Wondpleister of vet gaas
Lichaamsdeel doet pijn en kan niet bewogen worden (ontwrichting/botbreuk)	Laat niet bewegen	Slachtoffer zelf am laten vasthouden Been over de hele lengte steunen
Lichaamsdeel doet pijn maar kan nog wel bewogen worden (kneuzing/verstuiking)	Koel de plaats van de pijn	Liefst met stromend water
U hebt gebruik gemaakt van deze verbandtrommel	Vul de materialen snel aan	Ga naar drogist of apotheek
U hebt nog geen eerstehulpopleiding gevolgd?	Volg zo snel mogelijk een eerstehulpopleiding. Daar leert u de volledige EHBO-handleidingen.	Zie de website www.ehbo.nl

Tip: bij letsels aan armen of benen zo mogelijks leraden (laten) afdoen.

© Het Oranje Kruis

Bron: Oranje Kruis, Den Haag

Bijlage Instructiekaartje hartstilstand



112
BEL 112

REANIMEER

DEFIBRILLEER

Een leven hoeft niet te stoppen bij een hartstilstand

Heb je er wel eens bij stilgestaan dat elke week ruim 300 mensen in ons land buiten het ziekenhuis plotseling door een hartstilstand getroffen worden? Dat zijn circa 16.000 mensen per jaar! Niet alleen oudere mensen overkomt het, ook jongeren! De meeste slachtoffers van een hartstilstand bevinden zich in en rond het huis. Op dit moment overleeft maar 5 tot 10 procent van de slachtoffers.

Met de 6 minuten campagne wil de Nederlandse Hartstichting, samen met de Nederlandse bevolking, de kans op overleving vergroten tot 25 procent in 2012.

Wanneer elke seconde telt

De eerste 6 minuten bij een hartstilstand zijn cruciaal. Direct en doeltreffend optreden van omstanders is dus van het aller grootste belang. De overlevingskans kan worden vergroot wanneer je het volgende doet: bel na herkenning van de hartstilstand direct 112 om de ambulance te alarmeren, start met reanimatie (hartmassage en mond-op-mondbeademing) en dien binnen 6 minuten het hart met een AED (Automatische Externe Defibrillator) een of meerdere krachtige stroomstoten toe.

112
BEL 112

REANIMEER

DEFIBRILLEER

Nederlandse Hartstichting

Giro 300

Langer zul je leven!

Ga naar www.6minuten.nl en stuur je familie, vrienden, collega's en kennissen een leuke e-card!

Reanimatie in stappen

Deze illustraties geven de stappen van de 6 minuten campagne weer. De Hartstichting wijst erop dat het volgen van een reanimatie- en AED-cursus nodig blijft om deze handelingen in de praktijk direct, correct en doeltreffend te kunnen uitvoeren. Voor iedereen die een reanimatie- of AED-cursus heeft gevolgd, is de onderstaande informatie een geheugensteuntje.

Zorg voor een veilige werkplek!

Herken een hartstilstand.

Een slachtoffer van een hartstilstand is bewusteloos en ademt niet (normaal).



Controleer het bewustzijn door het slachtoffer aan te spreken en voorzichtig aan de schouders te schudden. Geen reactie? Roep om hulp.



Open de luchtweg. **Controleer de ademhaling** door 10 seconden te kijken of de borstkas omhoog komt, te luisteren aan de mond en neus of je ademgeluiden hoort en te voelen met je wang of het slachtoffer ertegenaan ademt. Ademhaling afwezig, niet normaal of je twijfelt?

Stap 1: bel 112 om een ambulance op te roepen. Zeg dat het om een reanimatie gaat! Vraag om een AED of haal zelf een AED (indien beschikbaar). Zet de AED aan en volg de gesproken instructies.



Stap 2: start direct de reanimatie met 30 borstcompressies (hartmassages) en wissel deze af met 2 mond-op-mondbeademingen. Houd een tempo aan van 100 borstcompressies per minuut.

Ga door met de reanimatie tot de AED er is.

Stap 3: defibrilleer met een AED (Automatische Externe Defibrillator) bij een schokbaar ritme. Volg altijd de gesproken opdrachten van de AED en draag het slachtoffer over aan de ambulancezorgverleners.

Weet wat je moet doen

Geef je op voor een reanimatie- en AED-cursus! Kijk voor een cursuslocatie bij jou in de buurt op www.reanimatiepartner.nl of bel de Informatielijn via telefoonnummer 0900 3000 300 (lokaal tarief). Kijk voor meer informatie over de 6 minuten campagne op www.6minuten.nl.

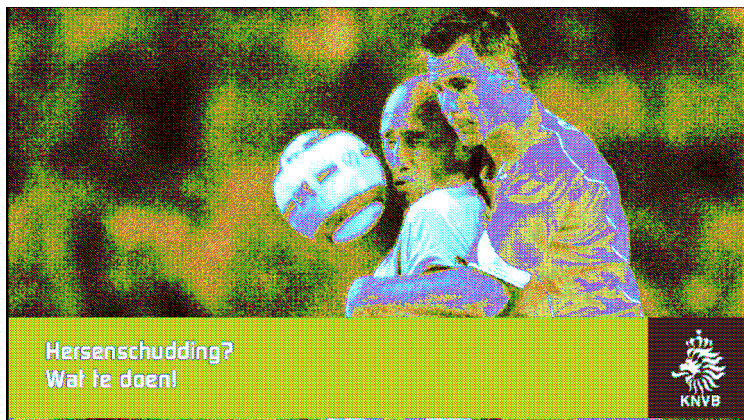


Wil je ook slachtoffers van een hartstilstand in jouw omgeving een grotere overlevingskans bieden? Maak dan een 6 Minuten Zone van je woonwijk, sportvereniging of bedrijf. In deze zone kunnen omstanders bij een hartstilstand direct 112 bellen, reanimeren en de AED toepassen binnen 6 minuten. Op de website www.6minutenzone.nl vind je een praktische handleiding voor het opzetten van een 6 Minuten Zone. Ook kun je hier terecht voor concrete vragen aan de medewerkers van de Hartstichting.

Bron en copyright: Hartstichting, Den Haag

Bijlage

Instructie Hersenschudding? Wat te doen?



Tekenen waar de begeleiding alert op moet zijn:

- Buiten bewustzijn raken (ook al is het van korte duur)
- Verdoofd, suf of duizelig optreden
- Verward gedrag
- Scoort onvoldoende op oriëntatietest **(zie achterzijde)**
- Traag in het beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Ongewoon gedrag
- Scoort onvoldoende op geheugentest **(zie achterzijde)**
- Vergeetachtigheid (bijv. van aanwijzingen)

Klachten van de sporter:

- Verward / niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht
- Hoofdpijn
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden

Pas op: Symptomen kunnen verergeren bij inspanning! De sporter mag pas weer sporten als alle symptomen zijn verdwenen.

Indeling ernst hersenschudding

Graad 1 Raakt niet buiten bewustzijn
A Verwardheid gedurende enkele seconden
B Symptomen van hersenschudding verdwijnen binnen 15 minuten



C Symptomen van hersenschudding duren langer dan 15 minuten

Graad 2
Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten



Graad 3
Langer dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten



Weer spelen? Richtlijnen voor observatie en transport

Graad 1
A Terugkeer in wedstrijd is mogelijk.
B Terugkeer in wedstrijd is mogelijk, maar begeleiding dient speler in de gaten te houden.

- Maak vooraf afspraak over wijze van contact houden.
- Beoordeel toestand speler opnieuw in de rust of na afloop.
- Bij twijfel: speler wisselen.

C Speler wisselen en observeren in de kleedkamer.
• Bij blijvende klachten transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
• Thuis: in acht nemen wekbeleid (zie achterzijde)

Graad 2 Speler direct wisselen.
• Observeren in de kleedkamer.
• Transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
• Thuis: in acht nemen wekbeleid (zie achterzijde)

Graad 3 Speler direct wisselen.
• Transport naar ziekenhuis per ambulance regelen.

Pas op: Bij twijfel over de ernst van de hersenschudding altijd de (waarnemend) huisarts raadplegen of 112 bellen!

Cognitieve testen

Stel de sporter de volgende vragen na de klap/boising of zodra hij bijkomt:

Oriëntatie

- Tegen welke club spelen we?
- In welke stad zijn we?
- Hoe heet de tegenstander?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het vandaag?

Concentratie

- Noem de dagen van de week van achtere naar voren (start met vandaag).
- Herhaal de volgende nummers achterwaarts:
63 (36 is het correcte antwoord)
419 (914 is het correcte antwoord).

Geheugen

- Wat was de stand van de wedstrijd voordat je werd geraakt?
- Wat is je positie in je team?
- Wat is er met je gebeurd?
- Herhaal de volgende drie woorden: geel, vlag, groen

Geheugen

- Kun je de drie woorden noemen die je eerder in de test moest herhalen?
(antwoord: geel, vlag, groen)

Eén enkele fout dient te worden gezien als abnormaal.

Wekbeleid Gedurende 24 uur na het oplopen van de hersenschudding is het belangrijk de sporter regelmatig (ieder uur) wakker te maken en te observeren. Wanneer de sporter op andere wijze dan gebruikelijk voor die persoon wakker wordt (zeer langzaam of uitermate traag reagerend) of als hij buiten bewustzijn is geraakt: direct 112 bellen!

Bron en copyright: KNVB, Zeist

Meer weten

Algemene informatie

- www.werkenindesportvereniging.nl
- www.arboportaal.nl

Algemene informatie voor vrijwilligers

- www.nov.nl
- www.vrijwilligerscentrale.nl
- www.vrijwilligers.nu
- www.vrijwilligersplein.nl
- www.arboportaal.nl/vrijwilligers-en-werk

Voorkomen van blessures

- www.voorkomblessures.nl
- <http://www.sportzorg.nl>
- <http://www.sportservicedesk.nl>
- www.ehbo.nl
- www.sport.nl
- www.nocnsf.nl
- www.hartvoordesport.nl
- www.hartstichting.nl
- www.knhb.nl button technische commissie
- <https://bis.pgdata.nl> voor blessure registratie
- www.cjism.vlaanderen.be/gezondsporten/ehbo

Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen(EHB(S)O), preventie en behandeling van sportblessures

- EHB(S)O Zakboekje, Sport Blessure Vrij, NOC*NSF en Consument en Veiligheid, Arnhem, 2006
- Tips voor Trainers, NOC*NSF en Consument en Veiligheid, Arnhem, 2001
- Hou het gezond! Hoe trainers blessures kunnen voorkomen, NOC*NSF en Consument en Veiligheid, Sport Blessure Vrij, Arnhem, 2002
- Blessurepreventie, Handleiding blessurepreventie binnen voetbalverenigingen, KNVB, Zeist
- Eerste Hulp bij Sportongevallen, Het Oranje Kruis, Den Haag, 2005
- Eerste Hulp langs de lijn, Het Oranje Kruis, Den Haag, 2007
- Cd-rom Sport Blessure Vrij - veiligheid en blessurepreventie in de sportvereniging. Ter ondersteuning voor NOC*NSF cursussen 'Blessurepreventie en EHB(S)O' van een dagdeel voor niet-opgeleide begeleiders in de sport.

Bedrijfshulpverlening

- www.nibhv.nl
- www.nvb-bhv.nl
- Handreiking bedrijfshulpverlening, Stichting van de Arbeid, 2008

Colofon

Samenstelling en redactie

Dit oplossingenboek is gemaakt in opdracht van de Werkgeversorganisatie in de Sport. Naast de WOS hebben de andere sociale partners in de sport, te weten FBO, FNV Sport en De Unie ook bijgedragen aan dit oplossingenboek. Het oplossingenboek is gemaakt door De Goede Praktijk, in samenwerking met vele medewerkers uit sportverenigingen en –organisaties.

www.w-o-s.nl

www.werkenindesportvereniging.nl

www.fbo.nl

www.fnvsport.nl

www.deunie.nl

en www.degoedepraktijk.nl

Uitgave

WOS

Postbus 185

6800 AD Arnhem

tel. 026-4834450

fax. 026-4834451

www.w-o-s.nl

Copyrights

Februari 2010, WOS (Arnhem)