

KFC ZWARTE LEEUW

EHB(S)0



WILLEN IS KUNNEN

Inhoudstabel

1. Waarom aandacht voor EHBSO?	3
2. Wat doen bij blessures en ongevallen?	3
3. Wat na de sportblessure?	3
4. Blessurepreventie	3
4.1 Sportmedische begeleiding	4
4.2 Training en wedstrijd.....	4
4.2.1 Aandachtspunten voor, tijdens en na de training of wedstrijd.....	4
4.2.2 Opwarming	5
4.2.3 Stretching	6
4.2.4 Cooling down.....	6
4.2.5 Gouden raad maal drie.....	7
4.3 Materiaal	7
4.3.1 Aangepaste uitrusting	7
4.3.2 Veiligheid sportaccommodatie.....	8
4.3.3 EHBSO kit.....	8
4.3.4 Onmiddellijke zorg.....	9
5. Wat te doen bij een letsel?	10
5.1 Info Rode Kruis	10
5.1.1 EHBO app Rode Kruis.....	10
5.2 Algemene richtlijnen	10
5.2.1 Veiligheid eerst.....	10
5.2.2 Vaststellen vitale functies.....	10
5.2.3 Verwittigen van gespecialiseerde hulp	11
5.2.4 Verdere eerste hulp.....	11
5.3 ICE regel.....	11
6. Letsels	12
7. Documenten	13
8. Bronnen	13

1. Waarom aandacht voor EHBSO?

Sporten is tof en bovendien goed voor de gezondheid! Helaas hebben heel wat sporters regelmatig blessures waardoor ze het sporten (tijdelijk) moeten staken. Een blessure kan veel ellende veroorzaken en helaas zijn niet alle blessures te voorkomen.

Nochtans kan je via een aantal preventieve maatregelen al heel wat blessureleed voorkomen. In deze brochure gaan we daar wat dieper op in. Een goede warming up, stretching, cooling down, een aangepaste sportaccommodatie en de keuze van aangepast materiaal voor het beoefenen van je sport zijn daarbij essentieel want 'Voorkomen is beter dan genezen'.

Loop je toch een blessure op dan weet je maar best waar je aan toe bent en wat er moet gebeuren. Een goede en snelle Eerste Hulp bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan erger voorkomen. Het herstellen van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden.

2. Wat doen bij blessures en ongevallen?

In deze brochure geven we toelichting bij de meest elementaire en eenvoudige eerste hulp bij sportblessures. We leggen stapsgewijs uit wat te doen als je zelf of als iemand anders een letsel oploopt. Hoe beoordeel je de situatie, hoe herken je de symptomen, wat doe je wel en wat doe je beter niet? Dit wordt voor een 20-tal blessures stapsgewijs uitgelegd. De blessures zijn alfabetisch gerangschikt om snel je weg te vinden en we lichten ook steeds toe welk EHBO materiaal je daarvoor nodig hebt.

Dit document is een goede gids om te weten hoe je snelle eerste hulp kan verlenen. **Bij de minste twijfel, verwittig is een arts.**

3. Wat na de sportblessure?

Onmiddellijk na de blessure: Na het ongeval waar de blessure is opgelopen doe je zo snel mogelijk aangifte van het ongeval. We geven aan welke documenten je daarvoor moet invullen en welke attesten je moet voorleggen als je terug wil gaan spelen.

Bij herstel: Respecteer de voorgeschreven herstelperiode en start nooit terug te sporten als de herstelperiode niet voorbij is en als er geen groen licht komt van de behandelende arts of kinesist.

4. Blessurepreventie

Voorkomen is beter dan genezen. Alles begint bij het proberen te voorkomen van blessures. Het is belangrijk voldoende inzicht te hebben in de risicofactoren die een rol spelen bij het ontstaan van sportletsels. Als je dat weet kan je maatregelen nemen om sportletsels te voorkomen. Dit noemt men **primaire preventie**. De eerste stap in de preventiemaatregelen.

4.1 Sportmedische begeleiding

Kies de sport die je ligt: vooraleer je begint te sporten moet je weten wat je lichaam aankan. Sporten stelt immers bepaalde eisen aan je lichaam. Jonge sporters zijn extra kwetsbaar omdat hun lichaam nog in volle ontwikkeling is. Je kan je eigen fitheid of algemene fysieke conditie bepalen aan de hand van een aantal testen. Op www.sportkeuring.be kan je zelf een sportmedisch onderzoek doen door middel van het invullen van een vragenlijst.

Consulteer je arts: een arts is het best geplaatst of je medisch in orde bent om een bepaalde sport met een bepaalde intensiteit uit te oefenen. Een goed sportmedisch onderzoek bestaat uit drie stappen.

- Een algemene medische bevraging;
- Enkele eenvoudige metingen (o.a. hartslag, ademhaling, ...);
- Een algemeen lichamelijk onderzoek.

4.2 Training en wedstrijd

4.2.1 Aandachtspunten voor, tijdens en na de training of wedstrijd

Lifestyle: gezond sporten begint bij een gezonde levensstijl. Zorg voor een goede en evenwichtige voeding. Hiervoor kan je enkele tips vinden op onze website. Bouw regelmatig rust in.

Informatie: Zorg dat je trainer en begeleider steeds op de hoogte is van eventuele gezondheidsproblemen (o.a. astma, suikerziekte, verplichte medicatie, allergische reacties op insectenbeter, allergieën, ...).

Warm je op: met een goede warming up en cooling down kan je blessures vermijden. Opwarmen stimuleert de bloedsomloop en maakt je spieren klaar voor de inspanning. Na het sporten brengt een afkoeling je lichaam geleidelijk van inspannings- naar rustniveau.

Elke leeftijd heeft aangepaste training nodig: raadpleeg je trainer om een evenwichtig trainingsschema op te stellen. In een evenwichtig trainingsschema wordt rekening gehouden met leeftijd, conditie en de fysieke basiseigenschappen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE).

Een goede techniek = de beste taktiek: Hoe groter je technische vaardigheden, hoe geautomatiseerder je zal voetballen en hoe gecontroleerder je bewegingen zullen zijn. Het belang

van coördinatieoefeningen in de trainingen zijn heel belangrijk. Deze oefeningen kan je ook thuis doen. Onze trainers bouwen zo veel mogelijk coördinatieoefeningen en multiskill oefeningen in om hieraan te werken.

4.2.2 Opwarming

Een inspanning leveren doe je niet zonder op te warmen. Een opwarming heeft als doel fysieke inspanning te verbeteren en sportblessures te voorkomen. Let op een correcte uitvoering van de opwarmingsoefeningen en warm actief op. Er is een verschil tussen passieve en actieve opwarming.

Soorten opwarming:

Passieve opwarming: lichaamstemperatuur wordt verhoogd door een extern middel zoals een deken, massage, warming-up gels, ... Deze middelen kunnen gebruikt worden als aanvulling en niet als vervanging van de werkelijke warming-up.

Actieve opwarming: actieve en gecontroleerde beweging van bepaalde en de belangrijkste spiergroepen.

Schema opwarming:

Algemene opwarming (circa 5 minuten): met circulatieopwarming (cardiovasculair - verschillende varianten van lopen) en rekoefeningen.

Specifieke opwarming (circa 7 minuten): gericht op de lichaamsdelen die later in de meer intensieve sportbeoefening zullen worden gebruikt zoals balvaardigheid, versnellingen, ...

Duur opwarming:

Duur en intensiteit moet worden aangepast aan het niveau van de atleet en de omgevingsomstandigheden. Meestal gebeurt een opwarming in groep, maar sporters kunnen ook nood hebben aan individuele opwarming.

Tips:

- Een opwarming moet geleidelijk en progressief gebeuren zodat de kerntemperatuur toeneemt zonder dat er vermoeidheid optreedt of energiereserves worden aangesproken.
- Zorg voor voldoende afwisseling, wees creatief en zoek regelmatig nieuwe oefeningen.
- Speel in op wat je tijdens de training zal doen, probeer het themagericht te maken.
- Kleed je naar de weersomstandigheden: niet te koud, niet te warm.

Enkele oefeningen:

Enkele losmakende, dynamische oefeningen als inspiratie. Alle oefeningen kan je herhalen afhankelijk van de nood van de sporters en worden zowel links als rechts uitgevoerd gedurende 15 tot 30 seconden. Forceer niets, downgrade of stop bij eventuele spierpijn. Neem bij klachten altijd contact op met een gespecialiseerde arts.

- **Dribbelen:** rustige looppas, kleine passen, voeten goed afwikkelen, armen ontspannen meebewegen.
- **Armen zwaaien:** rustige looppas, armen ontspannen zwaaien, zowel voor- als achteruit zwaaien.
- **Huppelen:** ontspannen huppelen, voeten goed afwikkelen, armen ontspannen meebewegen.
- **Heupen:** lichte spreidstand, handen in de zij, draai met heupen langzaam grote cirkels, schouders en hoofd blijven op hun plaats.
- **Knieheffen:** rustige looppas, afwisselend linker- en rechterknie hebben tot 90 graden, landen op voorvoet, bovenlichaam rechtop houden, kleine passen, intensivering bewegingsnelheid.
- **Zijwaartse kruispas:** zijwaarts lopen in de richting van de linkerschouder = linkervoet zijwaarts verplaatsen, rechtervoet voorlangs kruisen, linkervoet verplaatsen en rechtervoet achterlangs kruisen, heupen meedraaien, armen en schouders bewegen tegengesteld. Bij kruispas voor het linkerbeen langs de knie extra heffen. Wisselen: richting rechterschouder lopen en linkerbeen voor en achter rechterbeen langs kruisen.
- **Schouder:** hef vanuit spreidstand de armen zijwaarts tot horizontaal; draai afwisselend rechts- en linksom, kijk de verste hand na, heupen en voeten blijven op dezelfde plaats staan.
- **Knieën, romp, armen:** sta rechtop met de armen omhoog gestrekt (zo hoog mogelijk), laat de armen ontspannen naar beneden vallen, veer licht door de knieën, zwaai de armen langs de knieën naar achter. Dan weer terug omhoog.

4.2.3 Stretching

Er zijn twee manieren van stretching: lichte stretching en toenemende stretch.

Lichte stretch: Stretch tot je een lichte spanning voelt en ontspan terwijl je deze stand aanhoudt.

Toenemende stretch: Ga na de lichte stretch een fractie verder, tot je opnieuw een lichte spanning voelt, ontspan opnieuw en houdt deze stand vast.

Enkele tips:

- Stretch ontspannen en rustig.
- Tel tijdens het stretchen en houd de stretch minimaal 10 en maximaal 30 seconden aan.
- Stretch minimaal 1x en maximaal 3x en voer de duur per herhaling op.
- Zorg ervoor dat je enigszins opgewarmd bent voor het stretchen en pas de stretch aan in de mate waarin je opgewarmd bent.
- Pijn is een teken dat er te krachtig gerekt wordt.
- Nooit verend rekken.

4.2.4 Cooling down

Afkoelen is even belangrijk als opwarmen: na het sporten moet het lichaam geleidelijk kunnen terugkeren naar de oorspronkelijke toestand van rust. Bij een zware inspanning stijgt immers niet alleen de hartfrequentie maar ook het melkzuurgehalte in het bloed. Ook voor de spieren is een actieve recuperatie aan te raden. Plots stoppen na een zware inspanning kan spierklachten

veroorzaken. Je moet dus zeker eindigen met enkele rekoefeningen om de spiervezels weer op hun normale lengte te brengen.

Hoe best recupereren na een inspanning?

Een actieve recuperatie na een zware inspanning is steeds aan te raden. Na een wedstrijd loop je dus nog wat uit aan een rustig tempo. De cooling down is even belangrijk als de warming up.

Oefeningen die - zorgen voor een optimaal herstel na de sportinspanning:

- losjes uitlopen of rustig joggen;
- losmaakoefeningen, losschudden van armen en benen;
- rekkingoefeningen van de meest gebruikte spiergroepen.

Een goede cooling down:

- bestaat afwisselend uit rekken en bewegen;
- duurt minimaal 10 minuten;
- begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpasje (2 minuten);
- besteedt in het rekking gedeelte speciale aandacht aan spiergroepen die extra zijn belast. (houdt het rekgevoel 15 seconden vast).

De totale duur is ongeveer 10 minuten voor een matige inspanning. Als actieve recuperatie voor wedstrijden of trainingen waarin kort opeenvolgend zware inspanningen geleverd worden, is een cooling down van 20 minuten nodig. Zorg dat je bij een cooling down in koud weer warme kleding aantrekt om te snelle afkoeling te voorkomen.

4.2.5 Gouden raad maal drie

Respecteer de regels: spelregels bestaan om de sportactiviteit vlot en veilig te doen verlopen. Het niet naleven van deze regels vergroten de kans op blessures of sportletsels.

Blijf rustig: Bij het sporten kom je in contact met mede- en tegenspelers, scheidsrechters, trainers, supporters, ... Blijf sportief, respectvol en integer. Maak geen opzettelijke fouten, daag niet uit en blijf fair. Laat je niet opjutten door andere spelers, door supporters of familie.

De scheidsrechter is de baas op het veld: de scheidsrechter zorgt ervoor dat de regels nageleefd worden. Doe je dit niet dan stel je jezelf en je medespelers bloot aan sportletsels.

4.3 Materiaal

4.3.1 Aangepaste uitrusting

Elke sport vraagt een specifieke uitrusting, gebruik ze.

Schoenen: het belangrijkste onderdeel van de voetbaluitrusting zijn de voetbalschoenen. Een goede schoen is de beste investering en zou moeten voldoen aan onderstaande eigenschappen:

- goede pasvorm
- goede stabiliteit bieden
- goede schokdemping
- goede verluchting
- goede kwaliteit

Scheenbeschermers: Dit zijn de schokbrekers en kan zonder twijfel letsels voorkomen. Het is geen middel om er harder tegen aan te gaan. Spelers van KFC Zwarte Leeuw dragen scheenbeschermers bij elke voetbalactiviteit (training, wedstrijd en toernooi). Draag beschermers die goed passen zodat ze niet hinderen bij het sporten.

Kledij: draag kledij die je niet hindert bij het beoefenen van de sport. Niet te los, niet te strak.

4.3.2 Veiligheid sportaccommodatie

Onderhoud je sportmateriaal en accommodatie: Controleer je materiaal vooraleer je het gaat gebruiken. Sportmateriaal moet ook op tijd vervangen worden om veilig te blijven. Versleten materiaal verhoogt risico's op sportletsels. Sport- en spelmateriaal moet aangepast zijn aan de belastbaarheid van elke individuele gebruiker. Als hulpverlener kan je situaties signaleren die onnodig risico met zich meebrengen (bijvoorbeeld defecten aan het gebruikte materiaal, oneffenheden in het sportterrein, een natte gladde plek in de kleedkamers, geen gebruik van beschermingsmateriaal).

Voetbaldoelen verankeren tijdens gebruik: verplaatsbare voetbaldoelen (vanaf duiveltjesdoelen) moeten altijd verankerd worden zowel voor gebruik tijdens wedstrijden als gebruik tijdens trainingen. Voetbaldoelen worden verankerd met minstens twee haakankers die te vinden zijn in het materiaalhok van KFC Zwarte Leeuw. Laat na het gebruik geen haakankers rondslingeren. Ze kunnen de grasmaaiers enorm beschadigen.

Voetbaldoelen verankeren na gebruik: Voetbaldoelen die niet in gebruik zijn moeten veilig worden opgeborgen. De doelen worden indien mogelijk met de opening naar elkaar toe geplaatst en aan elkaar bevestigd met een niet verwijderbaar voorwerp dat beweging van de doelen vermijdt.

4.3.3 EHBSO kit

Op de website van het Rode Kruis kan je leren hoe je omgaat met eerstehulp-materialen:

<https://www.rodekruis.be/wat-kan-ijj-doen/volg-een-opleiding/eerstehulpmateriaal/>

Je kan hiervoor ook de EHBO app van het Rode Kruis downloaden.

Op de club bevindt zich een EHBSO koffer met een centrale voorraad verband- en hulpmiddelen. Deze EHBSO koffer wordt regelmatig gecontroleerd op aanwezigheid van de nodige hulpmiddelen. In de materiaalruimte tussen de kleedkamers van het eerste elftal is een draagberrie aanwezig. Noodzakelijke inhoud EHBSO koffer:

Verbanden:

- Kleefpleisters, bij voorkeur in hypoallergische uitvoering
- Wondpleisters, individueel verpakt en op rol
- Steriele kompressen, individueel verpakt
- Tweedehuidpleisters
- Steriele drukverbanden
- Voorgesneden hydrofiele watten
- Zwachtels: gaaszwachtels, crêpezwachtels (fixatiezwachtels)
- Elastische zwachtels (drukzwachtels)
- Elastisch netverband of kousverband
- Driehoeksverband
- Sporttape (elastische en niet-elastische tape), underwrap en elastisch kleefverband

Geneesmiddelen voor uitwendig gebruik:

- Door de huisarts aangeraden of voorgeschreven middelen tegen: insectensteken spierpijn, verstuikingen, blauwe vlekken... ontsmettingsmiddel (niet-prikkelend, nietkleurend)

Diversen:

- Materiaal voor koudetherapie zoals een herbruikbaar cold pack, cold spray, emmer en spons...
- Een stuk neutrale zeep
- Zacht handborsteltje
- Hechtsluiting voor windels of verbandhaakjes Veiligheidsspelden
- Splinterpincet
- Verbandschaar (stomp-scherp)
- Eerstehulphandschoenen (nietsteriel)
- Medische koortsthermometer
- Plastieken zak
- Vaseline of screenlotion
- Talkpoeder

4.3.4 Onmiddellijke zorg

Eerste hulp verlenen bij een sportongeval of sportletsel is de onmiddellijke zorg toedienen in afwachting van gespecialiseerde hulpverlening. Naargelang van de ernst van het letsel kan het zijn dat je een hulpdienst (112 of 100) oproept of het slachtoffer zelf naar een arts laat gaan. Het is van bijzonder belang dat sportongevallen van bij het begin doelmatig verzorgd worden.

5. Wat te doen bij een letsel?

Deze algemene benadering vormt de basis waarop eerste hulp geboden wordt bij ongevallen, zowel bij levensbedreigende als niet-levensbedreigende situaties. Dat geldt ook voor sportongevallen.

5.1 Info Rode Kruis

Voor een goed overzicht wat te doen bij vaak voorkomende sportletsels kan je terecht op de website van het Rode Kruis: <https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/hulptips/wat-te-doen-bij/eerste-hulp-bij-sportletsels/>

Op de website van het rode kruis kan je ook terecht voor uitgebreide info en workflows voor to do's bij algemene letsels en algemene eerstehulp tips: <https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/eerstehulptips/>

5.1.1 EHBO app Rode Kruis

De EHBO App: download de EHBO app van het rode kruis. Deze gratis app geeft je heel wat tips bij noodgevallen.

5.2 Algemene richtlijnen

5.2.1 Veiligheid eerst

In de eerste plaats moet je instaan voor de veiligheid van jezelf, dan van het slachtoffer en dan van de omstaanders. Neem waar wat er is gebeurd en wat de gevaren zijn voor jezelf, voor het slachtoffer en de omstanders. Zorg dan voor de veiligheid. Bij sportongevallen moet je soms afwijken van de algemene regel om het slachtoffer onmiddellijke verzorging nodig heeft omwille van de aard van het letsel.

5.2.2 Vaststellen vitale functies

Bewustzijn, ademhaling en hartslag zijn de vitale functies die je onmiddellijk bij het slachtoffer moet nagaan. Indien nodig voer je de gepaste hulp onmiddellijk uit.

5.2.3 Verwittigen van gespecialiseerde hulp

Indien de toestand van het slachtoffer levensbedreigend is, dan moet je zo snel mogelijk overgaan tot de alarmering van de 112 (of 100). Bij niet-levensbedreigende situaties zijn er verschillende mogelijkheden, afhankelijk van de ernst van de situatie: 112 (of 100), een arts ter plaatse laten komen, het slachtoffer naar een arts of ziekenhuis brengen, het slachtoffer aanraden om naar een arts te gaan of de eerste hulp zelf afwerken.

Vermeld bij de alarmering steeds:

- wat er is gebeurd en wat de gevaren zijn;
- waar de hulpdiensten juist worden verwacht;
- wie de slachtoffers zijn en in welke toestand ze zich bevinden.

Belangrijk : zorg ervoor dat deze info op zichtbare plaatsen aanwezig is, samen met de telefoonnummers van artsen en ziekenhuizen. Indien de ambulance onderweg is, zorg er dan voor dat de toegangswegen vrij zijn en de ambulance opgevangen wordt.

5.2.4 Verdere eerste hulp

Verleen gepaste eerste hulp, afhankelijk van de toestand van het slachtoffer. Blijf de vitale functies controleren. Beoordeel mogelijke letsels. Sporters kunnen de ernst ervan zowel minimaliseren als overdrijven. Geef bij sportongevallen extra aandacht aan de situatie waarin het ongeval is gebeurd (bv. de weersomstandigheden). Geef je slachtoffer informatie over zijn toestand en de hulpverlening die je zal toedienen, geef hem zelfvertrouwen en moed, betrek hem actief bij de hulpverlening.

5.3 ICE regel

De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels (verstuiking, kneuzing, spier- en peesscheuren, verrekking) kan worden samengevat in één sleutelwoord: ICE. De ICE-regel is een letterwoord waarbij zowel het geheel als elke letter afzonderlijk een betekenis heeft. Als geheel staat het Engelse woord voor ijs. Dit betekent dat we als eerste stap steeds intensief moeten koelen. Elke letter op zich heeft ook een betekenis in de methode, namelijk:

- I = immobilisatie (onbeweeglijk maken)
- C = compressie (drukverband)
- E = elevatie (hoog houden getrokken lichaamsdeel)

Het doel van deze eerste hulp is:

- Verdere beschadiging voorkomen
- Reactie van het lichaam beperken (zwellings, inwendige bloedingen)

- Pijnstilling

Werkwijze:

- **Koel direct gedurende 10-15 minuten op de plaats van het letsel:** maak daarbij gebruik van koud water of een cold pack. Pas op bij het koelen voor het bevriezen van de huid: leg een doekje tussen de huid en het ijs.
- **Immobilisatie:** hou het lidmaat onbeweeglijk. Het mag in geen geval nog belast worden. Draag of ondersteun het slachtoffer als hij of zij moet verplaatst worden. Leg een immobiliserend verband al naargelang de mogelijkheden en de aard van de kwetsuur.
- **Compressie:** leg een drukverband aan. Het aanleggen van een drukverband heeft als doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren of de zwelling te beperken. Gebruik een elastische zwachtel en controleer of het drukverband niet te strak zit. Je kan het drukverband samen met het coldpack aanbrengen.
- **Elevatie:** ondersteun het getroffen lidmaat zodat het hoger komt te liggen. Hoger dan horizontaal. Dit gebeurt om de bloedtoevoer naar het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Hierdoor kan een eventuele zwelling gemakkelijker wegtrekken.

Raadpleeg gespecialiseerde hulp, stop met sportbeoefening en raadpleeg een arts als:

- De pijn niet weggaat na eerstehulpverlening
- Er onmiddellijk een zwelling optreedt
- Als je heil hebt horen knappen of kraken
- De vorm en de stand van het lichaamsdeel afwijkt van normaal
- De sporter niet kan steunen op het getroffen lichaamsdeel of het niet meer kan gebruiken

6. Letsels

Voor het behandelen van specifieke letsels kan je terecht op de website van het Rode Kruis, zoals hierboven aangegeven.

Overzicht en to do sportletsels: <https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/hulptips/wat-te-doen-bij/eerste-hulp-bij-sportletsels/>

Overzicht en to do algemene letsels: <https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/eerstehulptips/>

Download de EHBO app van het Rode Kruis. Zo heb je alle hulpverlening altijd bij jou.

Nuttige tips:

- Bij de minste twijfel raadpleeg je steeds onmiddellijk een arts.
- Panikeer niet: reageer snel maar beheerst.
- Heb steeds oog voor hygiëne: was bijvoorbeeld je handen vooraleer je een wonde verzorgt.
- Heb steeds ook voor de veiligheid van jezelf, het slachtoffer en de omstaanders.

Algemeen:

- Laat een speler, indien er geen sprake is van breuken, niet op de grond liggen.
- Gebruik slechts water indien de buitentemperatuur dat toelaat (dus niet als het vriest), zo niet gebruik je beter een coldspray om de getroffen plaats af te koelen. Wees voorzichtig met water of coldspray op een open wonde.
- Ben je niet zeker wat de verwonding is en blijft de speler duidelijk ongemak of pijn voelen, raad de speler dan aan zo snel mogelijk een arts te raadplegen. Laat hem in geen geval verder voetballen en begeleid hem eventueel naar huis. Laat een gekwetste nooit alleen, zelfs al kan de speler onmiddellijk stappen. Blijf er even bij en observeer de gedragingen. Stuur de speler nooit alleen naar de kleedkamer om zich te douchen of zich om te kleden.

7. Documenten

Op de website van de club kan je alle documenten vinden:

<http://www.kfczwarteleeuw.be/2/2/Documenten>

- Wat te doen bij een sportongeval?
- Aangifte ongeval.
- Nuttige tips.

8. Bronnen

- Website rode kruis: www.rodekruis.be
- Gezond sporten Vlaanderen: www.gezondsporten.be en www.vlaanderen.be
- Eerste hulp bij kleine eerste ongemakken: www.cm.be
- Syllabus Voetbal Vlaanderen blessurepreventie