

Medisch actieplan

Seizoen 2016-2017

Blessures voorkomen

De beste manier om blessures te voorkomen is:

- een goed opgebouwde conditie
- een goede opwarming
- correct uitgevoerde strechoefeningen
- het respecteren van een cooling-down periode na de inspanning

Voor de opbouw van je conditie (vb. tijdens de voorbereidingsperiode) loop je best op niet-verharde ondergrond, zoals zand, gras of bosgrond. Asphalt en beton zijn minder aan te raden.

Goede loopschoenen met schokdemping zijn aan te raden.

Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je rustig kunt blijven praten.

Voor de middenbouw: vermijd weerstandstraining en krachttraining tijdens de voorbereidings-periode.

Voetbalschoenen

Voetbalschoenen aangepast aan terrein en weersomstandigheden zijn tevens noodzakelijk om blessures te voorkomen!

Een schoen voor elk terrein:

- Schoenen met vaste noppen (harde droge velden)
- Schoenen met verwisselbare noppen(zachte natte ondergrond)
- Stevige(geribde zolen)loopschoenen (harde, uitgedroogde of bevroren ondergronden)

In elke sporttas zitten bij voorkeur twee paar voetbalschoenen:

- Eén paar met vaste noppen
- Eén paar met verwisselbare noppen.

Wij raden bij voorkeur schoenen aan met vaste noppen aan vanwege de betere schokdemping.

Te lange noppen op een zachte ondergrond kunnen letsels veroorzaken aan het kniegewricht.

Te lange noppen op een harde ondergrond zijn gevaarlijk voor verzwikkingen

Nieuwe schoenen loop je best in alvorens ze te gebruiken.

Schoenen moeten goed onderhouden worden (drogen, vuil afborstelen en invetten). Slecht onderhouden schoenen verhogen het risico op blessures.



Kledij

Zorg altijd voor aangepaste kledij aan het weer. Vooral in de herfst en winter is het belangrijk dat de speler warme sportkledij aantrekt. Dit is zeker belangrijk bij trainingen, waar spelers meer dan tijdens de wedstrijd stil staan.

Beenbeschermers

Beenbeschermers zijn verplicht. De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen aanzienlijk verminderd worden.

Beenbeschermers zijn schokbrekers, draag ze daarom ook op training!

Afkoeling

De meeste blessures moeten meestal afgekoeld worden (spierletsels, verstuikingen, kneuzingen, enz.). Gebruik hiervoor ijs die je in een doek wikkelt. Breng nooit ijs direct in contact met de huid, daar dit leidt tot brandwonden.

Onthou de RICE methode:

- R Rest → Geef je lichaam voldoende rust zodat de blessure kan genezen.
- I Ice → Leg ijs op de blessure, dit gedurende een paar dagen na het voorval.
- C Compression → Leg een drukverband aan.
- E Elevation → Leg je benen/voeten omhoog tijdens de rustperiode.

Wonden

Een goede wondverzorging bestaat uit het overvloedig uitwassen van de wonde met water en eventueel zeep. Ontsmet de wonde nadien met een aangepast ontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld Iso-Betadine). Eventueel kan de wonde bedekt worden met een ontsmettende zalf nadat het bloeden is gestopt.

Bij kleine wondjes is een verband niet nodig. Bij grotere wonden kan men een steriel doekje en een verband of een pleister aanbrengen.

Tandverzorging

Zorg voor een goed gebit! Slechte tanden kunnen de aanleiding zijn van ontstekingen over heel het lichaam. Tandpoetsen en een geregeld bezoek aan de tandarts is dus een must!

Voethygiëne

Voethygiëne in de kleedkamer en douche is héél belangrijk! Het is aangeraden om niet blootvoets de kleedkamer of douche te betreden. Draag (bad)slippers, ook in de douche. Gebruik een (kleine) handdoek om op te staan tijdens het omkleden of afdrogen.

Zorg na het douchen dat de voeten goed afgedroogd zijn.

Door deze maatregelen kunnen schimmels en besmettingen voorkomen worden.

De juiste opwarming bij trainingen en wedstrijden

Voor elke training of wedstrijd is het raadzaam stretchoefeningen uit te voeren.

Rek nooit bij koude spieren! Het is dus best om voor het stretchen een paar rondjes te lopen, enkele huppeloefeningen enz....uit te voeren. Nadien kan men geleidelijk stretchen.

Ook na de training of wedstrijd kan men best enkele stretchoefeningen uitvoeren, eventueel in de kleedkamer (tijdens de cooling-down periode). Zo voorkom je blessures en blijf je lenig.

Ga nooit op doel trappen of lange passes geven alvorens je op te warmen.

Een topvoetballer word je niet met slechts twee of drie trainingen in de week . Oefen dagelijks (bijvoorbeeld op de speelplaats tijdens de onderbreking).

Enkele nuttige oefeningen op een beperkte ruimte:

- touwspringen / skipping(knieën hoog)ter plaatse/steppen(traplopen)
- pas binnenkant voet tegen muur(links-rechts)
- bal koppen naar elkaar of tegen de muur...
- jongleren (hoofd-dij-voet-links en rechts)
- snelvoetenwerk/passeerbewegingen
- Een uithoudingsloopje (20 à 30 minuten) aan een rustig tempo (praattempo) . Nog beter: ga enkele kilometers lopen op een effen terrein bal aan de voet.

Denk aan de loopschoenen en de ondergrond (zachte ondergrond, zo weinig mogelijk op straat)
Vergeet achteraf niet te stretchen.

Medische kit

Iedere ploeg dient een medische kit bij zich te hebben bij elke wedstrijd. Zo'n medische kit bestaat uit volgende onderdelen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Zak met water & spons | <input type="checkbox"/> Ontsmettingsmiddel (HAC) |
| <input type="checkbox"/> Coldspray | <input type="checkbox"/> Steriele compressen |
| <input type="checkbox"/> Pleisters | <input type="checkbox"/> Niet steriele compressen |
| <input type="checkbox"/> Peha Haft kleefverband 5cm en 8cm | <input type="checkbox"/> Wegwerphandschoenen |
| <input type="checkbox"/> Schaartje | <input type="checkbox"/> Bloedstelpende watten |
| <input type="checkbox"/> Zuurstofwater | |

Bij trainingen en thuiswedstrijden kan beroep gedaan worden op een medisch kit, aanwezig in het scheidsrechterslokaal.

Indien er iets opgebruikt is van de medische kit, dan is het de verantwoordelijkheid van de trainer of afgevaardigde om aan te vullen. Onderdelen om aan te vullen zijn verkrijgbaar in de apotheek Vandepitte.

Op het einde van het seizoen dienen de medische kits terug gegeven te worden. Het spreekt vanzelf dat deze volledig moeten zijn.

Wat te doen indien een speler gekwetst is op het veld?

Wat is een kwetsuur?

- Probeer de situatie zo goed mogelijk in te schatten!
- Laat een speler (indien er geen sprake is van breuken) niet op de grond liggen.
- Gebruik slechts water indien de buitentemperatuur dit toelaat (dus niet als het vriest), zoniet gebruikt u best een coldspray in een spuitbus om de getroffen plaats af te koelen. Wees voorzichtig met water of coldspray op een open wonde!
- Indien je niet zeker bent wat de verwonding is en de speler blijft duidelijk ongemak of pijn hebben, raad hem dan aan zo snel mogelijk een dokter te raadplegen. Laat hem in geen geval verder voetballen en begeleid hem eventueel naar huis. Laat een gekwetste nooit alleen, zelfs al kan hij onmiddellijk stappen. Blijf even bij hem en observeer zijn gedragingen. Stuur hem nooit alleen naar de kleedkamer om te douchen of zich om te kleden.
- Draag, als hulpverlener, wegwerphandschoenen als je een slachtoffer hebt dat bloedt.
- Bij gebruik van een ontsmettingsmiddel: gebruik een middel dat niet prikt en slechts lichtjes kleurt.

Bloedneus

- Vraag het slachtoffer te gaan zitten en laat het hoofd lichtjes naar voor buigen (leeshouding).
- Adem door de mond en knijp 10 minuten lang zonder onderbreking net onder het neusbeen.
- Indien de bloeding na 10 minuten niet is gestelpt, probeer dan opnieuw om ze op dezelfde wijze te stelpen.
- Indien de bloeding nog niet stopt, waarschuw een arts.

Krampen

- De spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen.
- Zachtjes wrijven over de getroffen spier.
- Eventueel wat coldspray gebruiken.
- Raad de speler aan de sportactiviteit stop te zetten omdat de kans groot is dat de kramp zal terugkomen met gevaar op een spierscheur.

Blaren

Gesloten blaar: dichtlaten en eventueel een (tweedehands) pleister aanbrengen. Wanneer ze hindert bij het sporten kan je ze toch openprikken. Dit doe je als volgt: ontsmet de blaar en laat de huid gedurende een 15-tal seconden drogen (niet blazen!). Prik met een ontsmette of steriele naald in de basis van de blaar op verschillende plaatsen (hou hierbij de naald evenwijdig met de huid). Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaar en ontsmet opnieuw met een ontsmettingsmiddel. Leg een steriel, drukkend verband aan of dek af met een tweedehuidpleister.

Open blaar: ontsmet de wonde en omgeving. Knip eventueel loshangende huiddeeltjes weg met een schaar, ontsmet opnieuw en dek af met een steriel verband.

Bloedblaar: zeker niet openprikken (het verder bloeden van de blaar wordt verhinderd door de druk in de blaar).

Schaafwonden

- Reinig de wonde (en omgeving) met water, zeep en een proper washandje. Droog de wonde voorzichtig af. Ook een wonde die op het eerste zicht niet erg bevuild is, moet je reinigen.

- Giet ontsmettingsmiddel op een steriel kompres en wrijf weg van het centrum van de wonde. Gebruik elk kompres slechts éénmaal.
- Laat het ontsmettingsmiddel drogen (niet blazen).
- Dek de wonde indien nodig af.
- Ernstige schaafwonden moeten worden doorverwezen naar de arts

Oogletsels

Een oogletsel moet altijd als ernstig aanzien worden!

- In eerste instantie de ogen afschermen van het licht en oogbewegingen vermijden. Dek daarom beide ogen of het gekwetste oog zo veel mogelijk af.
- Bij een blauw oog legt men een koud kompres op het oog, zonder te drukken.
- Bij een vuiltje in het oog verwijdert men dit best met een steriel kompres of met de tip van een zuivere zakdoek, bevochtigd met fysiologisch serum. Je kan dit ook door te

Geslachtsdelen

- Laat het slachtoffer ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken. Doe hem diep en rustig ademen.
- In geval van zwelling dient er gekoeld te worden.
- Om de pijn te verzachten kan het slachtoffer in ruglig de benen op trekken en een lichte druk geven tot de knieën tegen de borst komen.
- Laat het slachtoffer urineren.
- Bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren dient men direct een ARTS te raadplegen.

Tanden

- Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres of handdoek met koud water op de mond of wonde te houden.
- Tanden die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden, een los hangende tand mag men zachtjes terug duwen, om vervolgens de tandarts raad te plegen.
- Een speler met een uitgeslagen tand(en) moet binnen de 30 minuten bij de tandarts gebracht worden, er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden.
- Hou de tand bij het vervoer vochtig, door hem in een met speeksel bevochtigde zakdoek te bewaren.

Hersenschudding

- De symptomen zijn lichtschiuw, hoofdpijn, misselijkheid en braken onrustigheid, duizeligheid, eventueel bewustzijnsverlies en geheugenverlies.
- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen met de benen omhoog tot de duizelingen verdwijnen.
- Maak eventueel spannende kleren los.
- De speler mag de wedstrijd of training absoluut NIET voortzetten.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op schakel dan zo snel mogelijk een arts in.

Schedelbruek

- Het slachtoffer is meestal bewusteloos en het gezicht vertoont een bleke kleur.
- Er is een wonde aan het hoofd zichtbaar. Ook de schedel zelf kan zichtbaar zijn.
- Er treedt bloedverlies op langs de neus en oren.
- Soms zijn er zenuwstoornissen.

- Immobiliseer het hoofd
- Leg de patient bij braken in een zijdelingse houding.
- Vermijd afkoeling
- Bel zo snel mogelijk de hulpdiensten (☎ 112)

Diafragma of steken in de zij:

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
- Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken)
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen.
- Voorkomen: gebruik geen zware maaltijden vlak voor het sporten. Doe een goede warming-up waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk wordt opgevoerd.

Zonneslag

- Wordt gekenmerkt door een rood gezicht, hoofdpijn, duizeligheid, dorst, braakneigingen, een snelle hartslag.
- Geef, zelfs bij hoge temperaturen, steeds een goede opwarming, opbouwend.
- Laat de spelers voldoende drinken.
- Laat de speler, in halfzittende houding, zachtjes afkoelen, met slokken drinken en op een schaduwrijke plaats rusten.
- Leg koude kompressen op het voorhoofd
- Gebruik aftersun!

Onderkoeling

- Als het slachtoffer begint te rillen, een koude/bleke huidskleur heeft of begint te hyperventileren.
- De patient kan ook verward zijn, of kan tekenen van vermoeidheid tonen. Ook het bewustzijn kan verminderen.
- Bij diepe onderkoeling zal het slachtoffer niet meer rillen, is er verlies van bewustzijn, een vertraagde hartslag en spierstijfheid.
- Bij beginnende onderkoeling: het slachtoffer in een warme omgeving brengen. Vermijd verdere onderkoeling.
- Pak het slachtoffer in in een isolatiedeken (zilverzijde steeds naar slachtoffer toe).
- Dien een warme drank toe
- Bij diepe onderkoeling mag het slachtoffer niet actief opgewarmd worden! Hier moet het slachtoffer volledig (incl. het hoofd) ingepakt worden in een isolatiedeken. Geef zeker geen eten of drinken. Alarmeer de hulpdiensten!

Hyperventilatie

- De symptomen die een hyperventilatie vooraf gaan, zijn: droge mond, tinteling in vingers, kramp, emotionele beleving op het veld. De speler ademt zeer snel en raakt in paniek.
- Laat de speler rustig in- en uitademen in een plastic zakje dat neus en mond bedekt of laat hem met de handen een schelp vormen en zo in- en uitademen.
- Stel de speler gerust door rustig te praten.
- Krijg je de speler niet gekalmeerd geef hem dan eventueel een slag in het gezicht om hem te doen verschrikken zodat de snelle ademhaling stopt.
- Bij blijvende hyperventilatie, raadpleeg een arts of bel de hulpdiensten.

Verzwikking - verstuiking

- Het slachtoffer heeft geringe tot ernstige pijn in het geblesseerde gewricht, die erger wordt bij beweging of druk.
- Er treedt een zwelling, roodheid of kneuzing op rond het letsel.
- In ernstige gevallen kan het gewricht niet worden gebruikt.
- Gebruik afkoeling door een cold-pack of ijs (in handdoek, nooit rechtstreeks op de huid)
- Bij aanhoudende pijn een arts raadplegen

Breuken

- Er is een verschil tussen een gesloten en open botbreuk.
- Gesloten botbreuk: abnormale stand van het lidmaat, met een zwelling en/of bloeditstorting
- Open botbreuk: zichtbaar bot, weinig bloedverlies, zéér pijnlijk
- De patient moet steeds geïmmobiliseerd worden: beenbreuk → dekenrol; arm-, pols- of sleutelbeenbreuk → mitella (draagdoek voor de arm)
- Bij een open beenbreuk, steeds de wond steriel afdekken.
- Beweging steeds vermijden.
- Bel de hulpdiensten!

Meer info op: <https://www.sport.vlaanderen/slim-sporten/veiligheid>

<https://www.sport.vlaanderen/slim-sporten/lichaam>

<https://www.sport.vlaanderen/slim-sporten/technieken>

Hulpverlening

Dringende hulp

100	Ambulance / brandweer	112	Europees noodnummer
101	Politie	0900 10 500	Wachtdienst apothekers
105	Rode kruis	070 245 245	Antigifcentrum

Dosko-arts

Dr. Ivo Van den Berghe	
GSM	+32 474 81.02.16
Email	Ivo.VandenBerghe@azsintjan.be
<i>Gelieve deze gegevens niet te misbruiken!</i>	

Clubkinesist

Vitalim Pierlapont 50, 8210 Zedelgem	
Elisa Everaert (kinesiste)	
GSM	+32 472 36.34.83
Email	kine@vitalim.be
Lien De Smet (Osteopate)	
GSM	+32 471 76.78.66
Email	osteo@vitalim.be

Ziekenhuizen

AZ Sint-Jan	
Adres	Ruddershove 10, 8000 Brugge
Telefoon	050 45.21.11
Tel.nr. spoedgevallen	050 45.20.00
AZ Sint-Lucas	
Adres	Sint-Lucaslaan 29, 8310 Assebroek
Telefoon	050 36.91.11
Tel.nr. spoedgevallen	050 36.91.12
AZ Alma campus Sijsele	
Adres	Gentse Steenweg 132, 8340 Sijsele-Damme
Telefoon	050 72.81.11
Tel.nr. spoedgevallen	050 72.81.00

Nuttige nummers

Politie Brugge	
Adres	Lodewijk Coiseaukaai 3, 8000 Brugge
Telefoon	050 44.88.44
Website	www.politiebrugge.be
Email	contact@politiebrugge.be



Gemeentebestuur Sint-Kruis	
Adres	Moerkse Steenweg 190, 8310 Sint-Kruis
Telefoon	050 83.37.50
Sportdienst Brugge	
Adres	Jan Breydelstadion Oosttribune Koning Leopold III-laan 50, 8200 Brugge
Telefoon	050 72.70.00



EHBO

EHBO (Eerste Hulp Bij Ongevallen) is hulp verlenen aan personen in levensbedreigende of niet-levensbedreigende situaties. Levensbedreigende situaties zijn situaties waarbij één of meerdere vitale functies van de mens in gevaar of weggefallen is.

Wat zijn nu de vitale functies van de mens?

Het Bewustzijn, Ademhaling en Circulatie, met andere woorden het BAC van de mens.

Bij bewusteloosheid reageert het lichaam niet meer op externe prikkels (langer dan 2 minuten; het niet meer reageren op verbale communicatie of aanrakingen). Hierdoor kan het slachtoffer zichzelf niet meer helpen en kan de tong in de keelholte vallen (enkel als het slachtoffer op zijn rug ligt). Hierdoor treedt er een ademhalingsstilstand op met alle gevolgen van dien.

Wat moet je doen bij noodsituaties?

Stap 1 - zorgen voor de eigen veiligheid, daarna voor de veiligheid van het slachtoffer.

Stap 2 - controleer de toestand van het slachtoffer. Je start met het bewustzijn te controleren door de naam van het slachtoffer luidop, dicht bij het oor van het slachtoffer te roepen, klappen in je handen boven het hoofd van het slachtoffer en lichtjes aan de schouders te schudden. Indien het slachtoffer hierop niet reageert, controleer je de ademhaling door het slachtoffer te draaien op zijn rug en zijn hoofd in hyperstrekking te leggen en kinlift uit te voeren. Je luistert, kijkt en voelt gedurende max. 10 seconden. Indien je geen 'normale' ademhaling ziet, voelt of hoort, alarmeer je onmiddellijk de hulpdiensten (100 of 112). Je blijft bij het slachtoffer! Vraag desnoods hulp aan omstaander om de hulpdiensten te alarmeren.



Stap 3 - Bij het bellen van de hulpdiensten, pas altijd de 3 W's toe: **Wie**, **Wat** en **Waar**. Vertel ook steeds of het slachtoffer het bewustzijn verloren heeft of niet (of nog steeds bewusteloos is).

De alarmcentrale van West-Vlaanderen (Brugge) zal via de telefoon assistentie geven voor het toepassen van CPR.

Indien je CPR (CardioPulmonaire Resuscitatie) kan, start je onmiddellijk met 30 hartmassages op het midden van de borstkas op het borstbeen met afwisselend 2 beademingen.

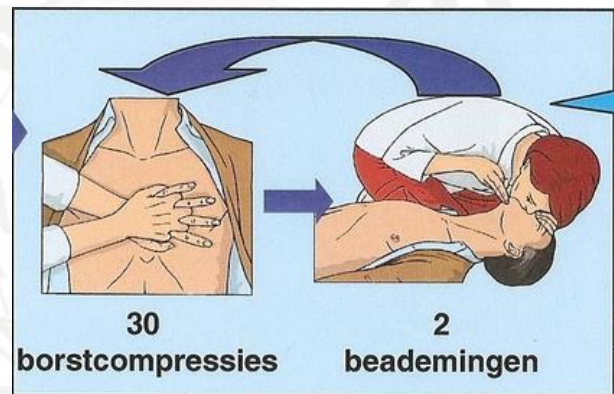
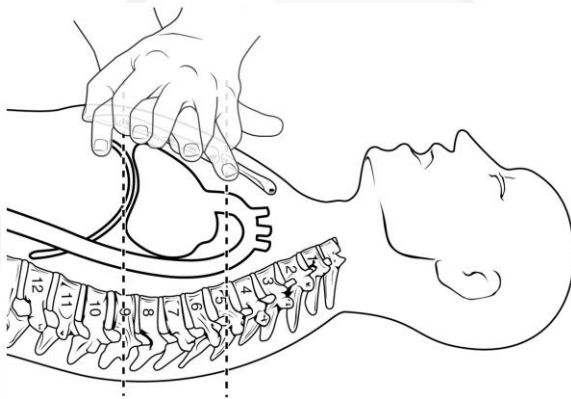
30 compressies

- De hiel van een hand in het midden van de borstkas
- De andere hand bovenop de eerste
- Strengel de vingers ineen
- Druk de borstkas in → diepte 4 tot 5 cm; frequentie van 100 indrukken per minuut
- Tijd voor indrukken = tijd voor loslaten

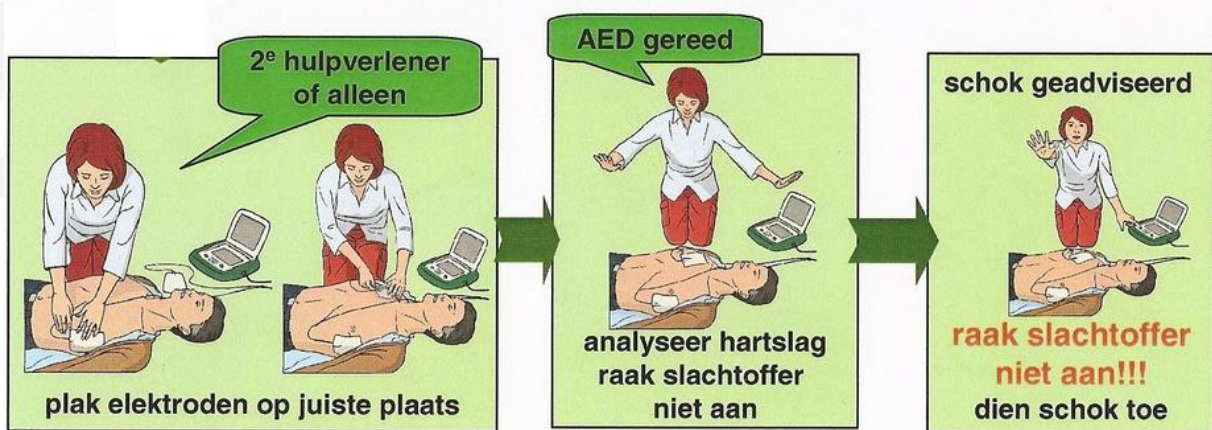
- Indien mogelijk, wissel om de 2 minuten van hulpverlener

□ 2 beademingen

- Open de luchtweg → kantel het hoofd en lift de kin
- Knijp de neus dicht
- Neem normaal adem
- Plaats de lippen rond de mond
- Blaas in tot de borstkas omhoog komt, dit gedurende 1 seconde
- Laat de borstkas terug dalen
- Herhaal de beademing nog één keer alvorens met de compressie te starten
- Onderneem nooit meer dan 2 pogingen tot beademing!
- Bij mislukking beademing → controleer de mond en houding patient



Op Dosko Sint-Kruis is er ook een defibrillator aanwezig indien nodig (zie ook hoofdstuk “defibrillator”)



Indien je twijfelt bij een ongeval, ziekte, schokkende gebeurtenis, ... bel altijd de 100 of 112. Liever te vroeg bellen dan te laat!

De AED of defibrillator

Wat is een AED of defibrillator?

Een automatisch externe defibrillator of AED is een draagbaar toestel dat een elektrische schok aan het hart toedient bij levensbedreigende hartritmestoornissen. De AED analyseert het hartritme van het slachtoffer en bepaalt automatisch of een stroomstoot het slachtoffer kan helpen.

Het AED-toestel geeft gesproken instructies. Het leidt de hulpverlener door de reanimatie tot professionele hulpverleners het van hem overnemen.



Hoe gebruik ik de AED?

Een AED is heel eenvoudig te bedienen. De meeste toestellen hebben maar één of twee knoppen: één om het toestel aan te zetten en eventueel een tweede om een elektrische schok toe te dienen. Zodra de AED geactiveerd is, stuurt de adviesstem de hulpverlening. De eerste adviezen zijn altijd: 'Alarmeer de hulpdiensten' en 'Ontbloot de borstkas van het slachtoffer'.

Zodra de borstkas van het slachtoffer ontbloot is, brengt de eerstehulpverlener de twee zelfklevende elektroden van het AED-toestel aan. De AED vraagt om het slachtoffer niet meer aan te raken en begint met een automatische analyse van het hartritme.

Als de AED levensbedreigende hartritmestoornissen vaststelt, zal hij een stroomstoot door het hart toedienen. Dit wordt ook defibrilleren genoemd. Bij sommige AED-toestellen moet de hulpverlener dit zelf doen door op een knop te drukken. Een snelle stroomstoot kan het normale ritme van het hart herstellen, zodat het bloed weer door het lichaam gepompt kan worden. Zo wordt hersenschade bij het slachtoffer voorkomen.

Daarna is hartmassage en beademing altijd nodig. Ook dat zegt het toestel. Na twee minuten reanimeren analyseert de AED opnieuw het hartritme om te zien of er nog een schok nodig is. Zo gaat de eerstehulpverlener door met reanimeren en defibrilleren tot de ziekenwagen of de MUG ter plaatse is.

Meer informatie, met o.a. een filmpje, kan je vinden op de website van het Rode Kruis Vlaanderen.

<http://hartveilig.rodekruis.be/hartveilig.net?id=3379>

Waar staat de AED op Dosko?

De defibrillator hangt in de Dosko kantine achter de bar.

Reanimeren & defibrilleren (AED)

- 1**
- Zorg voor veiligheid.
 - Ga na of het slachtoffer bij bewustzijn is.



ALS HET SLACHTOFFER BEWUSTELOOS IS:

- 2**
- Roep luid om hulp.
 - Open de luchtweg. Controleer de ademhaling.



ALS HET SLACHTOFFER NIET MEER NORMAAL ADEMT:

- 3**
- Laat de hulpdiensten alarmeren of doe dit zelf:
- ☎ 112



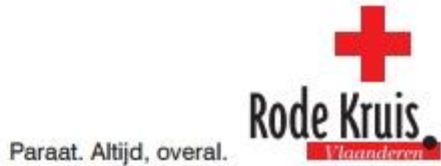
- 5**
- Start met reanimeren tot de AED er is.
 - Wissel 30 hartmassages af met 2 beademingen.



- 7**
- Hou afstand als het toestel het hartritme gaat analyseren en als het gaat schokken. Zorg dat niemand het slachtoffer aanraakt!
 - Reanimeer als het toestel dit aangeeft. Wissel 30 hartmassages af met 2 beademingen.



STOP MET REANIMEREN ALS HET SLACHTOFFER OPNIEUW NORMAAL ADEMT. LEG HET SLACHTOFFER IN STABIELE ZIJLIGGING ALS HET DAN NOG BEWUSTELOOS BLIJFT.



Medische kit

Iedere ploeg dient een medische kit bij zich te hebben bij elke wedstrijd. Zo'n medische kit bestaat uit volgende onderdelen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Coldspray | <input type="checkbox"/> Ontsmettingsmiddel (HAC) |
| <input type="checkbox"/> Pleisters | <input type="checkbox"/> Steriele kompressen |
| <input type="checkbox"/> Peha Haft kleefverband 5cm en 8cm | <input type="checkbox"/> Niet steriele kompressen |
| <input type="checkbox"/> Schaartje | <input type="checkbox"/> Wegwerphandschoenen |
| <input type="checkbox"/> Zuurstofwater | <input type="checkbox"/> Bloedstelpende watten |

Bij trainingen en thuiswedstrijden kan beroep gedaan worden op een medisch kit, aanwezig in het scheidsrechterslokaal.

Heb je een aanvulling nodig in de medische kit, contacteer dan het bestuur

Overzicht van materiaal voor algemeen gebruik of ter aanvulling van de medische kits

- Blaarstickers
- Peha Haft → verschillende maten
- Steriele en niet steriele compressen → verschillende maten
- Windels
- Plakband
- Hibidil (ampulles)
- Zuurstofwater
- Steristrips → verschillende maten
- Schaartje
- Pincet
- Arnica Gel (blauwe plekken en verstuikingen)
- Flammazine (schaaf- en brandwonden)
- Hibitane (ontsmetten van vuile wonden)
- Coldspray
- Reflexspray
- Pleisters → verschillende maten
- Cold-Hot pack (diepvrieser materiaalhoek en kantine)
- Wegwerphandschoenen
- Veiligheidsspelden
- Opblaasbare spalken (arm + been)
- Thermisch deken

De sleutel van de medische kast ligt in de kantine en kan bekomen worden via de verantwoordelijke van de kantine.

Draagberrie

Op de campus Sint-Kruis bevindt de draagberrie zich in het materiaalhoek. Indien een speler afgevoerd wordt met een draagberrie, breng deze dan naar kleedkamer 4 of 5.

Wat te doen bij ongeval of kwetsuur?

Bij een ongeval of een kwetsuur van een speler of medewerker dienen de nodige documenten te worden ingevuld zodat de speler (ouders) zou kunnen genieten van terugbetaling van de gezondheidszorgen. Dit document legt stap voor stap uit wat er dient te gebeuren indien een speler een kwetsuur oploopt of betrokken is in een ongeval.

Na de kwetsuur of ongeval dient de speler zo snel mogelijk een arts te consulteren.

Indien er een arts geconsulteerd wordt, dan moet de ongevalverklaring, de aangifte ongeval en het medisch getuigschrift altijd ingevuld worden!

STAP 1 - Er dienen twee documenten te worden ingevuld:

Aangifte van ongeval

Dit wordt ingevuld enkel door de gerechtigde correspondent van Dosko Sint-Kruis!

Het document "Aangifte van ongeval" staat aan de keerzijde van het medisch getuigschrift.

Medisch getuigschrift

Dit document wordt meegegeven aan de speler en moet volledig worden ingevuld door de behandelende dokter.

Dit document moet zo spoedig mogelijk (binnen de 10 werkdagen) worden afgegeven in het secretariaat van de vereniging. Anders kan er geen terugbetaling gebeuren van de geneeskundige zorgen door de K.B.V.B.

aangifte ongeval

medisch getuigschrift

Belangrijk: voeg een KLEVER van het ZIEKENFONDS bij de documenten!

Belangrijk: Indien er bij de revalidatie van de kwetsuur ook maar een vermoeden is voor kinesithérapie (per 9 beurten), dan moet dit worden vermeld op het medisch getuigschrift of met een bijkomend doktersattest. Indien kinesithérapie toch nodig is, maar niet ingevuld op het medisch getuigschrift, dan moet het voorschrift onmiddellijk ingediend worden na het voorschrijven er van. Indien deze richtlijnen niet gevolgd worden, kunnen de kosten niet terug betaald worden.

De bovenstaande formulieren zijn te verkrijgen via de trainer, afgevaardigde of in de kantine.

STAP 2 – Geneeskundig getuigschrift van herstel



Na ongeveer twee weken ontvangt de secretaris / gerechtigd correspondent van de club een geneeskundig getuigschrift van herstel, samen met een dossiernummer. Hij zal dit samen met een begeleidend schrijven bezorgen aan de betrokken speler.

Dit getuigschrift van herstel dient bij het hernemen van de sportactiviteiten en/of genezing ingevuld te worden door de geraadpleegde dokter.

De speler of ouders brengen dit getuigschrift samen met de nodige bewijsstukken voor de tussenkomst (o.a. originele uittreksels, kwijtschriften van tussenkomst van de mutualiteit, facturen apotheker) binnen op het secretariaat van Dosko Sint-Kruis.

De secretaris / gerechtigd correspondent zal alles opnieuw opsturen naar de K.B.V.B.

Pas na het indienen van dit getuigschrift op het secretariaat van Dosko Sint-Kruis, wordt het verbod op spelen en trainen opgeheven.

STAP 3 – Terugbetalingen

Het bedrag van de aanvaarde tussenkomst wordt op de rekening van Dosko Sint-Kruis gestort, ongeveer twee maanden nadat eerst een uittreksel van tussenkomst aan de gerechtelijke correspondent of secretaris werd bezorgd. Hou er rekening mee dat de K.B.V.B. een bedrag van ongeveer €11,- zal afhouden voor de administratieve kosten.

Het secretariaat van Dosko Sint-Kruis zal het bedrag van de tussenkomst doorstorten op de rekening van de spelers of ouder(s) van de speler.

Enkele bijkomende richtlijnen:

- Alle formulieren dienen binnen de 14 werkdagen binnen te zijn op de K.B.V.B. Hou hiermee rekening en zorg dat alle documenten binnen zijn op het secretariaat binnen de 10 werkdagen. Dit geeft Dosko de tijd om alles tijdig door te sturen naar de K.B.V.B.
- Pas bij aangifte met deze documenten wordt er een dossier geopend.
- De Bond rekent ± €11,- administratieve kosten aan voor het opmaken van een dossier.
- De originele ziektebriefjes die men krijgt van de mutualiteit alsook de apothekerbriefjes dienen te worden afgegeven in het secretariaat.
- In de periode dat het dossier loopt (minimum 2 à 3 weken) mag er niet gespeeld worden.
- Zorg er steeds voor dat de originele documenten worden ingediend. Kopiën worden niet toegelaten.