

INFORMATIE VEILIGHEID EN VEILIG SPORTKLIMAAT

GV WILSKRACHT, RHENEN



Versie november 2020

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	2
Algemeen.....	4
Gedragsregels algemeen	5
Veilig sportklimaat	7
Waar kun je terecht?	7
Aanstellen en afspraken Vrijwilligers, assistenten en trainers	8
Afspraken assistenten en trainers	8
Taken en verantwoordelijkheden train(st)er	9
EHBO	10
EHBO materialen.....	10
Telefoonnummers – Medisch	11
Huisartsenpost.....	11
Spoedeisende hulp	11
Huisartsen Rhenen.....	11
Huisartsen Elst	11
Tandartsen	12
AED	12
KNGU Informatie Hersenschudding.....	13
Herkennen	13
Klachten	13
Testen	13
Gradaties.....	14
Afwikkeling.....	14
KNGU informatie.....	15
Een zieke jeugdsporter alleen naar huis laten gaan	15
Zorgvuldigheidsnorm	15
Advies inhoud EHBO koffer bij sportverenigingen	15

Aanbevolen inhoud EHBO-koffer Sport	15
EHBO kaarten en bijlagen (geprint in gymzaal)	17
Pleister kaart	17
Beroerte kaart.....	17
Shock kaart	17
Hypo/hyper kaart.....	17
Brandwonden kaart	17
Eerste hulp bij kindergevallen	17
10 EHBO tips op een rij	17
BHV – stresswijzer.....	17

ALGEMEEN

In dit document staan afspraken en informatie ten aanzien van veiligheid (waaronder EHBO) en veilig sportklimaat geldend bij GV Wilskracht te Rhenen. Enerzijds gaat het om normen, waarden, gedragsregels en afspraken hierover. Anderzijds gaat het om veilig (kunnen) handelen tijdens onze lessen en activiteiten. Dit informatiedocument staat openbaar op de website, daarnaast ligt er altijd een geprinte versie in het hiervoor bestemde postvakje in de dossierkast in ons toestellenhok in de gymzaal aan de Lijsterberg.

GEDRAGSREGELS ALGEMEEN

Wij sluiten ons aan op de door de KNGU opgestelde gedragscode. Deze is te lezen via: <https://wedstrijdzaken.kngu.nl/uploads/documents/Gedragscode-KNGU-Beroepscode-NL-coach.pdf>. Daarnaast benoemen wij hieronder de door NOC NSF opgestelde gedragsregels. Deze zijn hieronder kort en duidelijk geformuleerd.

Een trainer, coach, assistent of begeleider:

ZORGT VOOR EEN VEILIGE OMGEVING.

Schep een omgeving en een sfeer, waarin sociale veiligheid gewaarborgd is en ook zo wordt ervaren. Houd je aan de veiligheidsnormen, en -eisen.

KENT EN HANDELT NAAR DE REGELS EN RICHTLIJNEN.

Zorg dat je op de hoogte bent van de regels en richtlijnen én pas ze ook toe. Stel ook je sporters in staat om er meer over te weten te komen. Bijvoorbeeld door ze mee te nemen naar voorlichtingsbijeenkomsten over doping, matchfixing of seksuele intimidatie. Meng je niet oneigenlijk in dopingcontroleprocedures of –onderzoeken.

IS ZORGVULDIG EN OPRECHT BIJ HET VERMELDEN VAN ERVARING EN FUNCTIES.

Vermeld alle relevante feiten bij de aanstelling als trainer, coach of begeleider.

IS ZICH BEWUST VAN MACHTSONGELIJKHEID EN (SOMS OOK) AFHANKELIJKHEID EN MISBRUIKT ZIJN POSITIE NIET.

Gebruik de positie niet om op onredelijke of ongepaste wijze macht uit te oefenen. Onthoud je van elke vorm van (machts)misbruik, emotioneel misbruik, fysiek grensoverschrijdend gedrag, waaronder seksueel getinte opmerkingen, en aanrakingen en seksueel misbruik. Alle seksuele handelingen, - contacten en - relaties met minderjarigen zijn onder geen beding geoorloofd.

RESPECTEERT HET PRIVELEVEN VAN DE SPORTER.

Dring niet verder in het privéleven van sporters in dan noodzakelijk is. Ga met respect om met de sporter en met ruimtes waarin de sporters zich bevinden, zoals de kleedkamer, de douche of hotelkamer.

TAST NIEMAND IN ZIJN WAARDE AAN:

Onthoud je van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedragingen. Maak geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken. Sluit niemand buiten en wees tolerant.

IS EEN VOORBEELD VOOR ANDEREN EN ONTHOUDT ZICH VAN GEDRAGINGEN EN UITLATINGEN WAARDOOR DE SPORT IN DISKREDIET WORDT GEBRACHT.

Gedraagt zich hoffelijk en respectvol, onthoudt zich van grievende, en/ of beledigende opmerkingen.

BIEDT EN NEEMT GEEN GUNSTEN, GESCHENKEN, DIENSTEN OF VERGOEDINGEN AAN, om iets te doen of na te laten wat in strijd is met de integriteit van de sport. Word je iets aangeboden om iets te doen of na te laten, meld dit dan aan het bestuur.

ZIET TOE OP NALEVING VAN REGELS EN NORMEN.

Zie toe op de naleving van de reglementen, de huisregels, deze gedragscode en andere normen.

IS OPEN EN ALERT OP WAARSCHUWINGSSIGNALLEN.

Wees waakzaam en alert op signalen en aarzel niet om signalen door te geven aan het bestuur, de vertrouwens(contact)persoon en/ of contact op te nemen met het vertrouwenspunt sport.

IS VOORZICHTIG:

Stel nooit informatie beschikbaar, die nog niet openbaar is gemaakt en kan worden gebruikt voor het plaatsen van weddenschappen. Wed niet op de sport waar jij bij betrokken bent.

DRINKT TIJDENS EN VOORAFGAAND AAN HET COACHEN VAN LEDEN GEEN ALCOHOL EN ACCEPTEERT GEEN AANWEZIGHEID VAN (VOORAF GENUTTIGDE) ALCOHOL BIJ ACTIVITEITEN VAN DE VERENIGING.

Een sporter / lid:

IS OPEN:

Wanneer je iets wordt gevraagd, iets te doen wat tegen je eigen gevoel, je normen en waarden ingaat, meld dit, bijvoorbeeld bij het bestuur. Voor vragen en meldingen kun je ook terecht bij het vertrouwenspunt sport. Ook wanneer je wordt benaderd om vals te spelen, meld dit.

TOONT RESPECT:

Voor de tegenstander(s), je teamgenoten, de scheidsrechter, je trainers, de toeschouwers en ieder ander. Let op je taalgebruik en hoe je je aan anderen presenteert. Geef iedereen het gevoel dat hij of zij zich vrij kan bewegen.

RESPECTEERT AFSPRAKEN:

Kom op tijd, meld je (tijdig) af, luister naar instructies en houd je aan de regels.

GAAT NETJES OM MET DE OMGEVING:

Maak niets stuk, respecteer ieders eigendommen, laat de kleedkamer netjes achter. Ruim de materialen op. Gooi afval in de afvalbakken.

BLIJFT VAN ANDEREN AF:

Raak buiten de normale sportbeoefening, niemand tegen zijn of haar wil aan.

HOUDT ZICH AAN DE REGELS:

Lees de reglementen, de huisregels, deze gedragscode en alle andere afspraken, en houd je daar ook aan.

TAST NIEMAND IN ZIJN WAARDE AAN:

Pest niet. Onthoud je van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedragingen. Sluit niemand buiten en wees tolerant.

DISCRIMINEERT NIET: Maak geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken.

IS EERLIJK en SPORTIEF:

Speel niet vals, gebruik geen verbaal of fysiek geweld, gebruik geen doping. Doe niet mee aan het fixen van een wedstrijd, competitie of record. Fix ook geen sportmoment, zoals de eerste uitgooi.

VECHT ALLEEN OP DE MAT OF IN DE RING EN NIET DAAR BUITEN.

Gebruik wat je bij een vechtsport hebt geleerd alleen ter verdediging.

MELDT OVERTREDINGEN VAN DEZE GEDRAGSCODE:

Meld overtredingen van deze code bij het bestuur en/of de vertrouwenscontactpersoon van de sportvereniging. Voor vragen en meldingen kun je ook terecht bij het vertrouwenspunt sport.

NB: Zijn bepaalde feiten vertrouwelijk met je gedeeld schendt dan dit vertrouwen niet. Wanneer echter de belangen van een lid ernstig in het geding zijn, raadpleeg dan een derde, bel bijvoorbeeld met het vertrouwenspunt sport.

DRINKT NA AFLOOP VAN HET SPORTEN ALCOHOL MET MATE MITS HIJ NIET IN AANWEZIGHEID VAN MINDERJARIGEN IS, EN HOUDT ZICH HIERBIJ AAN DE WET.

Bovenstaande opgesteld op basis van: <https://www.nocnsf.nl/sport-en-integriteit/gedragcodes/gedragcode-voor-trainers/coaches-en-begeleiders> en <https://centrumveiligesport.nl/gedragcodes-voor-sporters>.

VEILIG SPORTKLIMAAT

Onderstaande informatie op basis van: <https://centrumveiligensport.nl/>, <https://dutchgymnastics.nl/nieuws/q-and-a>.

Sporter

Als sporter heb je recht op een veilige en positieve sportcultuur. Je geniet van bewegen in je vrije tijd en misschien ben je ook nog actief als vrijwilliger. Jij kunt ook meehelpen om die sportieve plek te creëren, met je eigen houding en gedrag. En als het misgaat, staan we klaar om je te helpen.

Meldplicht voor bestuurders en begeleiders

Bestuurders en begeleiders van sportverenigingen zijn verplicht om vermoedens van seksuele intimidatie te melden aan hun eigen sportbond of het Centrum Veilige Sport (CVSN). Dat hebben de sportorganisaties aangesloten bij NOC*NSF afgesproken in de Blauwdruk Seksuele Intimidatie. In de meldcode lees je de vertaling hiervan naar de praktijk en tips voor bestuurders bij een incident.

WAAR KUN JE TERECHT?

Waar kun je terecht met je melding? Hier zijn verschillende plekken of instanties voor:

Binnen de sportvereniging?

Er kan een vertrouwelijk gesprek bij Wilskracht plaatsvinden met een bestuurslid. Wil je iets bespreken met een train(st)er, neem dan contact op met de betreffende train(st)er.

We hebben een vertrouwenspersoon in het kader van Veilig Sportklimaat. Zijn naam is Paul Gleisberg, hij is bereikbaar via vertrouwenspersoon.wilskracht@gmail.com.

Binnen de sportbond?

Voor de bond kan het vertrouwelijk gesprek belegd zijn bij een vertrouwens(contact)persoon van de sportbond, een compliance medewerker of een integrity officer. Bij de KNGU/DG kan dit via vanderweg@kngu.nl of 055- 505 87 35.

Binnen de sport in het algemeen?

Voor de koepelorganisatie NOC*NSF is het vertrouwelijk gesprek en het melden belegd bij het Centrum Veilige Sport Nederland. Hier zijn meerdere medewerkers en vertrouwenspersonen bereikbaar voor gesprekken, advies en meldingen. Bij het Centrum kan ook gemeld worden als de vereniging of eigen sportbond niet comfortabel voelt als meldpunt.

Buiten de sport?

Melden buiten de sport kan bij de politie en het Openbaar Ministerie. Daarnaast kunnen verschillende hulpverleners vertrouwelijk benaderd worden, zoals het Centrum Seksueel Geweld, de huisarts, de GGD, Slachtofferhulp Nederland, Veilig Thuis en Fier. Vanuit NOC*NSF zijn er met deze partijen afspraken gemaakt en is er jaarlijks overleg.

Contact Centrum Veilige Sport Nederland

Kijk op de website voor de verschillende contactmogelijkheden: <https://centrumveiligensport.nl/contact>

AANSTELLEN EN AFSPRAKEN VRIJWILLIGERS, ASSISTENTEN EN TRAINERS

Binnen onze vereniging zijn altijd vrijwilligers, assistenten en trainers actief. Hiervoor hebben wij overeenkomsten en voor de trainers/assistenten een informatiedocument waarin staat welke afspraken wij naleven en hoe wij binnen onze vereniging en lessen met elkaar omgaan. Met nieuwe vrijwilligers, assistenten en/of trainers maken wij voor de start van de taken altijd kennis. Dit wordt zowel door het bestuur gedaan, als door een van de trainers. Hierbij maken wij een inschatting of iemand geschikt is voor de betreffende taak. Indien dit het geval is, maken wij verdere afspraken. Bij twijfel zal er door het bestuur overlegd worden hoe verder te handelen en of er een vervolg wordt gegeven aan het eerder gedane voorstel. Tijdens de bestuursvergaderingen wordt de gang van zaken besproken waarbij ook wordt besproken hoe het loopt met de vrijwilligers, assistenten en trainers en of er bijzonderheden zijn. Bij bijzonderheden zal het bestuur besluiten of en zo ja welke actie er nodig is. We streven er naar dat trainers en assistenten 18+ een VOG verklaring hebben. Dit proces loopt momenteel (aug2020).

In het kader van veiligheid worden hieronder nogmaals een aantal aanvullende afspraken op de eerder genoemde gedragsregels benoemd met onze assistenten en trainers.

AFSPRAKEN ASSISTENTEN EN TRAINERS

Assisteren / lesgeven

- Je geeft doorgaans een subgroepje kinderen les op een toestel of in een situatie. Hierbij stuur je kinderen aan, je vertelt wat ze gaan oefenen of leren bij dat toestel of onderdeel, je geeft ze een opdracht en helpt kinderen met het uitvoeren hiervan door ze te vangen of verbale aanwijzingen te geven. Denk daarbij aan het volgende:
 - Zorg dat kinderen lekker kunnen bewegen/gymmen/turnen, daar plezier in hebben en zo iets leren in de les.
 - Zorg dat jij de leiding hebt. Jij bent degene die de leiding heeft over dat groepje kinderen, dat betekent dat kinderen naar jou horen te luisteren en dat je kinderen mag corrigeren wanneer nodig. Lukt het niet? Vraag hulp aan de train(st)er. Voorkom dat een situatie escaleert of er een onveilige situatie ontstaat.

Gewenst gedrag / goede voorbeeld

- Geef het goede voorbeeld aan de kinderen. Denk hierbij aan je eigen houding en gedrag. Als jij actief en enthousiast bent, zijn kinderen dat ook. Ben jij met je telefoon bezig, gaan kinderen ook andere dingen doen dan de bedoeling is. Let daarnaast ook op sport(ieve) kleding, haren vast, niet op gladde sokken lopen etc. Kinderen mogen dit niet, dus jij ook niet.
- Denk ook aan het binnenlopen van de kleedkamers. Loop als vrouw niet zomaar de jongenskleedkamer binnen en als man niet de meisjeskleedkamer. Is het in het kader van veiligheid, een incident etc. toch nodig dat je de kleedkamer betreedt? Klop dan eerst aan en meld duidelijk dat je de kleedkamer binnen gaat. Zorg dat je niet alleen in de kleedkamer bent, en/of zorg dat de deur van de kleedkamer open is zodat er direct contact met de gymzaal mogelijk is.

We rekenen op je.

- Het is voor de lessen en de kinderen belangrijk dat er voldoende begeleiding in de gymzaal is. Als er afgesproken is dat je komt, dan verwachten we ook dat je er bent. Het kan natuurlijk zijn dat je een keer niet kunt, maar dan is er wel iemand anders nodig. Daarom verwachten we dat je dit op tijd aangeeft en je verantwoordelijk voelt om (samen met de train(st)er) vervanging te regelen.

Vragen, twijfels of iets anders?

- Mocht er iets niet zo lekker lopen, aarzel niet om dit aan te geven bij de train(st)er of een van de bestuursleden. We willen dat iedereen het naar zijn/haar zin heeft en met plezier in de zaal kan staan. Contactgegevens staan eerder in dit document.

TAKEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN TRAIN(ST)ER

Taken en verantwoordelijkheden train(st)er voor de les

- ✓ Attendeer leden op de geldende afspraken.
- ✓ Voorafgaand aan de les mogen kinderen niet op toestellen, ook niet in het toestellenhok (uitgezonderd peuters onder begeleiding en verantwoordelijkheid van de ouder/verzorger).
- ✓ Kinderen (en ouders) worden gestimuleerd om op een veilige manier te helpen met het klaarzetten van toestellen.
- ✓ Kinderen uit een tweede les komen maximaal 5 minuten van te voren de gymzaal binnen en blijven stil bij de muur zitten (niet door de andere les heen lopen en niet het toestellenhok in).
- ✓ De train(st)er instrueert de assistent voorafgaand aan de les zodat hij/zij weet waar hij kan helpen en wat de bedoeling is, en stuurt dit tijdens de les bij indien nodig.

Taken en verantwoordelijkheden train(st)er tijdens de les

- ✓ Aan het begin van de les wordt de presentielijst ingevuld door de train(st)er.
- ✓ Aan het begin van de les wordt gecontroleerd of kinderen veilig kunnen gaan sporten, denk aan de algemene zaken zoals sokken, kleding, sieraden en haren.
- ✓ Bij nieuwe leden die een proefles mee komen doen wordt de voornaam, achternaam, (geboortedatum) en telefoonnummer in geval van nood genoteerd bij binnenkomst

Taken en verantwoordelijkheden train(st)er na de les

- ✓ Alle materialen worden op een veilige manier worden opgeruimd. De kinderen en/of ouder(s) helpen hierbij.
- ✓ De train(st)er verlaat als laatste de gymzaal/locatie en controleert de locatie voordat hij/zij deze afsluit.

Taken en verantwoordelijkheden train(st)er bij ongelukken

- ✓ Bij ongevallen verleent de train(st)er eerste hulp binnen zijn/haar kennis en kunde
- ✓ Train(st)ers zijn in het bezit van een geldig of maximaal 5 jaar verlopen EHBO en/of reanimatie/AED diploma/certificaat. Er wordt jaarlijks gekeken of er aanbod van EHBO en/of reanimatie AED gewenst is.
- ✓ De train(st)er belt de ouder/verzorger als het kind niet verder kan sporten. Contactgegevens staat op de presentielijst welke altijd in de gymzaal aanwezig is.
- ✓ De train(st)er spreekt afhankelijk van het ongeluk de ouder na de les aan. De train(st)er schat zelf afhankelijk van de situatie in of dit wel of niet nodig is en als een kind niet wordt opgehaald of nabellen of na mailen nodig is. Bij twijfel afstemming met het bestuur.
- ✓ Indien een ouder niet bereikbaar is, dan handel je naar eigen kunnen en inzicht. Indien nodig wordt een andere train(st)er en/of bestuurslid gebeld.

Algemeen

- ✓ Hanteer de gemaakte afspraken t.a.v. gedrag, kleding en veiligheid. Wijs leden hier op indien nodig, en handel als een situatie niet volgens afspraak verloopt.

EHBO

Tijdens en rondom de lessen is het mogelijk dat er een ongeluk gebeurt. We bieden onze trainers en assistenten jaarlijks een reanimatie/AED scholing en/of EHBO (online) scholing aan. Op de volgende pagina's staat algemene informatie omtrent eerste hulp bij ongelukken beschreven en aandachtspunten om de veiligheid in de les te waarborgen.

EHBO MATERIALEN

Wat	Inhoud	Locatie
Licht blauwe EHBO doos (Wilskracht)	Huis-tuin- en keuken EHBO: <ul style="list-style-type: none"> - Pleisters - VSM Arnifor vallen-stoten zalf - Koelspray (naast EHBO doos) - Instant coldpack (doos bij EHBO doos / postvak) - Tape - Schaartjes - Snoeterpoets doekjes - Jodium druppels - Doekje voor nat koelen 	Bruine kast in toestellenhok Wilskracht (Naast postvakjes)
Donkerblauwe EHBO doos (Wilskracht)	<ul style="list-style-type: none"> - (wond)Snelverband - Drukverband - Gaasjes - Mitella - Pleistertape - Gaascompres - Watten - Handschoentjes - Verbandschaartjes - Veiligheidsspelden 	Bruine kast in toestellenhok Wilskracht (Naast postvakjes)
Oranje EHBO doos (Gymzaal de Lijsterberg)	<ul style="list-style-type: none"> - Instant coldpacks - (wond)Snelverband - Drukverband - Gaasjes - Mitella - Pleistertape - Handschoentjes - en meer.. 	Kleine ruimte bij halletje
Overig	Tissues Haarelastiekjes Ledenlijst Wilskracht met geboortedatums en telefoonnummers	Tafeltje toestellenhok Wilskracht In het boterkuipje in het bovenste postvakje in de bruine kast Postvak ledenadministratie / postvakjes train(st)ers.

TELEFOONNUMMERS – MEDISCH

HUISARTSENPOST

Huisartsenpost Gelderse Vallei in Ede Spoedeisende huisartsenzorg Maandag t/m vrijdag: 17.00u-08.00u Zaterdag en zondag: hele dag Willy Brandtlaan 10, Ede	0318-200800
---	-------------

SPOEDEISENDE HULP

Levensbedreigende situaties Spoedeisende hulp	112
--	-----

HUISARTSEN RHENEN

Huisarts/praktijk	Telefoonnummer
Huisartsenpraktijk Nieuw Rhenen SPOED (8.00u-17.00u) Nwe Veenendaalseweg 51a, 3911ME Rhenen E.A.G. Bergs en E. Bos	0317-617796 0317-681199
N. Hofmeijer en L. Hulshof	0317-618635
Huisartsenpraktijk De Grebbe SPOED (8.00u-17.00u) Nwe Veenendaalseweg 51a, 3911ME Rhenen van den Hoek/Kocks	0317-620020 0317-650160
Frijling/Rutten	0317-650170
van der Snoek/Bosman	0317-650180

HUISARTSEN ELST

Huisarts/praktijk	Telefoonnummer
Huisartsenpraktijk Elst SPOED (8.00u-17.00u) Tabaksweg 22b, 3921 CM Elst Mw. L. De Boer Mw. K.H. Vieleers – van Ommeren Dhr. A.L. Verdaasdonk	0318-471098 0318472565

TANDARTSEN

Tandarts/praktijk	Telefoonnummer
Centrum voor mondzorg Rhenen DR. WALLERSTRAAT 4 3911 ND RHENEN 8.00u-17.00u telefonisch bereikbaar	0317-61 22 88
Tandartsenpraktijk de Bruin Tijdens openingstijden: SPOED buiten openingstijden: Nieuwe Veenendaalseweg 6, Rhenen	0317-612 518 0318 - 540 949
Tandartsenpraktijk Nieuw Schoneveld Schoneveld 31, Achterberg SPOED buiten openingstijden	0317 613322 0318 – 540 949

AED

Geregistreerde burgerhulpverleners kunnen een AED ophalen als zij hiervoor een oproep en code krijgen.

KNGU INFORMATIE HERSENSCHUDDING

<http://www.gymsport.nl/clubmanagement/veilig-sportklimaat/gezondheid/hersenschudding-herken-direct-wat-er-mis-is>

Hersenschudding: Herken direct wat er mis is. Wat moet je als coach doen en laten?

Op alle niveaus en binnen alle leeftijdscategorieën kan een deelnemer aan de gymnsport een hersenschudding oplopen. Het is belangrijk dat trainers en begeleiders weten wat te doen.

Het verkeerd omgaan met een hersenschudding kan tot levensgevaarlijke situaties leiden en brengt risico's met zich mee die bij het slachtoffer blijvende complicaties kunnen veroorzaken. Gebruik als trainer/coach dus je hersens!

HERKENNEN

Er zijn enige tekenen van een mogelijke hersenschudding, die je als trainer kunt herkennen:

- buiten bewustzijn raken (ook al is het maar heel even);
- verdoofd, suf of duizelig optreden;
- verward of ongewoon gedrag;
- traag in het beantwoorden van vragen;
- ongecoördineerde of onhandige bewegingen;
- vergeetachtigheid;
- onvoldoende op testen scoren (zie verder).

KLACHTEN

Ook de sporter zelf zal – indien niet buiten bewustzijn – veelal in staat zijn om spontaan of desgevraagd te vertellen hoe hij/zij zich voelt:

- verward/niet helder;
- misselijk;
- duizelig, slecht evenwicht;
- hoofdpijn;
- extra gevoelig voor licht of geluid.

TESTEN

Naast het waarnemen van de situatie en het aanhoren en observeren van het slachtoffer, kun je als trainer een aantal testen doen. Aan de hand van vragenlijstjes kun je de ernst van de situatie in kaart brengen. Het slachtoffer mag daarbij overigens een enkel foutje maken.

Oriëntatietest

- in welke sporthal zijn we?
- in welke stad zijn we?
- hoe heet de gymvereniging?
- in welke maand zitten we?
- welke dag is het?

Geheugentest

- wat is je positie in het toernooi?
- weet je wat er met je is gebeurd?
- herhaal de volgende drie woorden: magnesium, aanloop, sprong.

Concentratietest

- noem de dagen van de week, van achteren naar voren, te beginnen met vandaag;
- herhaal de volgende nummers achterwaarts: 36(dus 63) en 419(914).

Geheugencheck

- kun je de drie woorden die je eerder moest herhalen nog eens in de goede volgorde zeggen (magnesium, aanloop, sprong)?

GRADATIES

Naar aanleiding van je waarnemingen, het aanhoren en observeren van het slachtoffer en de uitkomsten van de testen, kun je als trainer een beeld vormen van de ernst van de situatie. Soms is die zo ernstig dat het testen niet eens mogelijk of zinnig is. Er zijn drie gradaties en aan elke graad is een actie gekoppeld.

Graad 1

De sporter is niet buiten bewustzijn geraakt. Zolang de symptomen van een hersenschudding aanwezig zijn, blijft de sporter aan de kant. Als die symptomen binnen een kwartier voorbij zijn, is een terugkeer in het toernooi mogelijk. Blijf de sporter observeren en zoek af en toe contact. Laat bij twijfel de sporter niet meer meedoen. Als de symptomen langer dan een kwartier hebben geduurd, moet je de sporter ook niet meer laten meedoen.

Graad 2

De sporter is buiten bewustzijn geraakt en binnen vijf minuten weer bijgekomen. Het geheugenverlies duurt niet langer dan een halfuur. De sporter dient uit de wedstrijd te worden gehaald en moet naar de kleedkamer worden gebracht, waar hij onder observatie moet blijven totdat vervoer naar huis is geregeld. Aan graad 2 moet minimaal de huisarts te pas komen.

Graad 3

De sporter is langer dan vijf minuten buiten bewustzijn en/of het geheugenverlies duurt langer dan een halfuur. Voor het vervoer naar het ziekenhuis moet een ambulance ingeschakeld worden.

AFWIKKELING

Wanneer er geen medicus of coach is die zich ter plaatse over het slachtoffer ontfermt, draag dan als coach na afloop van de wedstrijd de zaak over aan een verantwoordelijke van het team of de vereniging. Deze persoon zal zorg dragen voor transport, verwijzing naar de huisarts of het ziekenhuis en communicatie met het thuisfront. Zorg ervoor dat je voor jezelf de kwestie afrondt.

KNGU INFORMATIE

<http://www.gymsport.nl/clubmanagement/veilig-sportklimaat/gezondheid/een-zieke-jeugdporter-alleen-naar-huis-laten-gaan>

EEN ZIEKE JEUGDSPORTER ALLEEN NAAR HUIS LATEN GAAN

- Wanneer ben je als trainer aansprakelijk?
- Wanneer kan je een zieke jeugdporter alleen naar huis laten gaan en wanneer zorg je voor begeleiding?

Uitleg aan de hand van praktijkvoorbeeld:

Een trainer van een groep jeugdturners vertelt wat hem overkwam laatst op een training. Eén van de jongens meldt zich ziek, hij voelt zich niet lekker, benauwd, en vraagt of hij eerder naar huis mag. De trainer laat de jongen naar huis fietsen, want hij was ook alleen gekomen en maakte geen zieke indruk. 's Avonds belt de moeder van de jongen boos op; "hoe haalt hij het in zijn hoofd een kind met astma alleen naar huis te laten fietsen!" Was dat verantwoord? De vraag is dan ook: Is de trainer aansprakelijk als er wat met de jongen was gebeurd?

ZORGVULDIGHEIDSNORM

De aansprakelijkheid van de trainer is afhankelijk van verschillende factoren. De juridische grondslag voor het aansprakelijk stellen, is dan de onrechtmatige daad. Hiervan is onder andere sprake als gehandeld wordt in strijd met de zorgvuldigheidsnorm. Daarmee wordt aangegeven wat in het maatschappelijke verkeer betamelijk is. De trainer moet dus, als iemand schade heeft geleden, aantonen zorgvuldig te hebben gehandeld. De volgende checkpunten zijn daarbij belangrijk:

- Hoe groot is de kans op een ongeval?
- Hoe bezwaarlijk is het om veiligheidsmaatregelen te nemen?

De aansprakelijkheid van de trainer wordt per situatie getoetst aan zijn bekwaamheid, de trainingsvoorbereiding, de gegeven instructies, de veiligheidsmaatregelen, de organisatie van de training, het toezicht en de behandeling van eventuele letsels. In het genoemde voorbeeld zou de aansprakelijkheid van de trainer dan afhankelijk gesteld worden van:

- de leeftijd van het kind;
- de ernst van de ziekte of het letsel;
- het feit of het kind altijd alleen naar de training komt of dat het wordt gebracht;
- de woonplaats van het kind (de afstand naar huis);
- of een eventueel letsel tijdens het terugfietsen ook ontstaan was als het kind aan het eind van de training naar huis was gefietst;
- of het letsel het gevolg is van de ziekte of dat het op ieder moment had kunnen gebeuren;
- of de trainer wist van de astma.

Afhankelijk van de antwoorden op deze vragen is over de aansprakelijkheid te oordelen. Maar voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Bovenstaande checkpunten zou men dus eigenlijk al in kaart moeten brengen in een soort trainingsprotocol. Te denken valt dan aan punten als het maximum aantal kinderen per trainingsgroep per leeftijd, waar getraind wordt, waar het materiaal aan moet voldoen, wat je weten moet van je pupillen en wat je moet doen bij letsel. Mocht er dan iets gebeuren, dan kan daarmee goed worden bepaald of op die punten zorgvuldig gehandeld is.

ADVIES INHOUD EHBO KOFFER BIJ SPORTVERENIGINGEN

<http://www.ehbo-koffer.nl/verplichte-inhoud-ehbo-koffer/inhoud-ehbo-koffer-sport/>

AANBEVOLEN INHOUD EHBO-KOFFER SPORT

Inhoud speciaal voor Sport

- 3 x Desinfectant 10 ml
- 4 x Driekante doek (mitella)
- 4 x Instant coldpack 12 cm x 22 cm
- 3 x Leukostrip (zwaluwstaartjes) 3 x 75 mm

2 x Reddingsdeken goud/zilver
2 x Scansport tape 3,8 cm x 10 m
3 x Vinyl handschoenen per paar verpakt
1 x Zak (wond)pleisters 30 stuks

Algemene EHBO-artikelen

1 x Gepatenteerde kleurenwijzer
1 x Safe kiss beademingsdoekje
1 x Splinterpincet RVS 8 cm
2 x Veiligheidsspelden à 3 stuks
1 x Verbandschaar 14 cm RVS
2 x Witte watten 10 gram

Algemene verbandsartikelen

1 x Elastisch hydrofiele zwachtel 6 cm x 4 m
1 x Elastisch hydrofiele zwachtel 8 cm x 4 m
16 x Gaaskompres 5 cm x 7,5 cm (1/16) steriel
10 x Gaaskompres 10 cm x 10 cm steriel
2 x Ideaal windsel 8 cm x 5 m
1 x Wondsnelverband 6 cm x 8 cm plat model
3 x Snelverband 6 cm x 8 cm gerold (nr. 1)
2 x Snelverband 8 cm x 10 cm gerold (nr. 2)
1 x Snelverband 10 cm x 12 cm gerold (nr. 3)

Afmetingen EHB(S)O koffer: 44,5 x 32 x 15 cm

EHBO KAARTEN EN BIJLAGEN (GEPRINT IN GYMZAAL)

PLEISTER KAART

BEROERTE KAART

SHOCK KAART

HYPO/HYPER KAART

BRANDWONDEN KAART

EERSTE HULP BIJ KINDERONGEVALLLEN

10 EHBO TIPS OP EEN RIJ

BHV – STRESSWIJZER