

# Bij(scholing) 'Omgaan met sportongevallen en blessures'

## Voor trainers, coaches en begeleiders

Trainers zijn geen artsen of fysiotherapeuten, maar er zijn wel sportmedische aspecten waar je mee te maken kan krijgen. Bij een ongeval of een blessure kun je als trainer geen diagnose stellen. Maar er wordt wel wat van je verwacht. De één handelt snel, de ander blijft in twijfel steken. Je kunt niet niets doen. Je moet keuzes maken. Natuurlijk zijn er handelingsprincipes. Die kunnen houvast bieden, maar zijn niet altijd en overal geldig. Van belang is dat snel een verantwoorde inschatting wordt gemaakt over de ernst van het letsel.

Door als trainer juist te handelen op het moment dat de blessure opgelopen wordt of het ongeval plaatsvindt kun je het herstel bevorderen.

De Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) heeft samen met NOC\*NSF/ Academie voor Sportkader (ASK) en het Rode Kruis een (bij)scholing 'Omgaan met sportongevallen en blessures' ontwikkeld.

Kijk voor data en locaties op: [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl)



Deze (bij)scholing word ontwikkeld door:



## Opzet / programma

### E-learning

Ter voorbereiding op de praktijkdag dien je middels e-learning een aantal opdrachten uit te voeren:

- Je krijgt via een filmpje fragmenten te zien van een sportsituatie waar zich een ongeval/blessure voordoet: hoe zou jij handelen? (30 minuten)
- Snelcursus EHBO (2 uur, verplicht voor deelname aan de praktijkdag)
- Snelcursus Reanimatie (2 uur, verplicht voor deelname aan de praktijkdag)

### Praktijkdag

De praktijkdag bestaat uit drie modules:

- Module 1 'Handelen bij sportongevallen en blessures' (3 uur)
- Module 2 'EHBO' (2 uur)
- Module 3 'Reanimatie' (2 uur)

Na afloop ontvang je van de modules 'EHBO' en 'Reanimatie' een certificaat van het Rode Kruis. Voor de module Handelen bij sportongevallen en blessures ontvang je een bewijs van deelname van de Vereniging voor Sportgeneeskunde en de Academie voor Sportkader.

### Voor wie

De bij(scholing) 'Omgaan met sportongevallen' is bedoeld voor trainers, coaches en begeleiders. Om het interactieve karakter van de snelcursus te behouden kunnen zich maximaal 18 deelnemers inschrijven. Schrijf je dus snel in want vol=vol.

### Leerdoelen

Door het volgen van de bij(scholing) 'Omgaan met sportongevallen en blessures' kan de deelnemer in het vervolg goed en snel de mogelijke gevaren voor de geblesseerde sporter en zijn omgeving overzien, inschatten en daar naar handelen.

#### 1. Module 'Handelen bij sportongevallen en blessures'

Na deze module is de cursist in staat om:

- na te denken over zijn/haar rol bij sportongevallen/blessures;
- mild en ernstig lichamelijk letsel te onderscheiden;
- te handelen bij het vermoeden van ernstig lichamelijk letsel
- te reflecteren op eigen handelen.

#### 2. Module 'EHBO'

1. Na deze module is de cursist in staat om:
  - te zorgen voor veiligheid
2. de toestand van het slachtoffer te beoordelen (ABC-methodiek)
  - de onder 4 genoemde letsels vast te stellen
3. hulpdiensten te alarmeren;
4. eerste hulp te verlenen aan een slachtoffer met:
  - bewusteloosheid
  - een verslikking
  - een huidwond
  - een bloeding
  - brandwonden
  - letsels aan botten, spieren en gewrichten
  - vergiftiging



## E-learning

### 3. Module 'Reanimatie'

Na deze module is de cursist in staat om:

1. te zorgen voor veiligheid;
2. de toestand van het slachtoffer te beoordelen (ABC-methodiek)
  - bewustzijn te controleren;
  - de ademhaling te beoordelen.
3. hulpdiensten te alarmeren;
4. eerste hulp te verlenen:
  - hartmassage en mond-op-mond beademing toe te passen;
  - de automatische externe defibrillator toe te passen;
  - een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging te leggen.

## Prijs

De kosten voor deze gehele bij(scholing) bedragen € 130,-.

## Data en locaties

De (bij)scholing 'Omgaan met sportongevallen en blessures' wordt tussen oktober en december 2014 zes keer op diverse plaatsen in het land georganiseerd.

Kijk voor exacte data en locaties op [www.academievoorsportkader.nl](http://www.academievoorsportkader.nl).

