Medische verzorging bij Kolping Boys

1. Inleiding

Met dit beleidsplan wil de voetbalvereniging Kolping Boys structureel aandacht besteden aan blessurepreventie en medische verzorging van spelers en speelsters bij trainingen en wedstrijden. Daarnaast worden taken en randvoorwaarden vastgelegd om het voorkomen en behandelen van blessures tot een succes te maken.

1.1 Randvoorwaarden voor succes

Wanneer men bij de vereniging succesvol aandacht wil besteden aan blessurepreventie, betekent dit dat aan een aantal randvoorwaarden moet worden voldaan:

- Het bestuur van de vereniging staat achter blessurepreventie en het initiatief om er meer aandacht aan te besteden. Dit betekent niet alleen goedkeuring, maar ook dat in bepaalde situaties een beroep op het bestuur kan worden gedaan.
- Het opstellen van een blessurepreventieplan. Dit is een taakstellend plan dat als leidraad dient voor de ontwikkeling en uitvoering van activiteiten op het gebied van blessurepreventie en –zorg.
- Faciliteren van middelen, ruimte en personen.
- Reservering van financiële middelen op de begroting.
- Coördinatie: de activiteiten in het kader van blessurepreventie worden gecoördineerd door één of meerdere personen.
- Draagvlak: het blessurepreventieplan moet door iedereen binnen de vereniging worden gedragen. Iedereen die het uitdraagt moet zich er ook verantwoordelijk voor voelen.

De praktijk leert dat met de uitvoering van elk plan financiën zijn gemoeid. Afhankelijk van de plannen moet meer of minder geld beschikbaar worden gesteld. Aanpassingen op het complex kunnen veel geld kosten. Maar de technische staf informeren dat er een blessurepreventieplan is en dat zij dit kunnen gaan uitvoeren, kost niets.
Ook hier geldt dus: start eenvoudig. Met een klein budget en enige creativiteit kan al aan het voorkomen van blessures worden gewerkt.

1.2 Organisatie en coördinatie

Het is nooit goed als verenigingsactiviteiten afhankelijk zijn van slechts één of twee mensen. Dat is geen basis voor continuïteit. Ook op het gebied van blessurepreventie verdient het aanbeveling om een commissie te formeren, die de aanzet en uitvoering van het blessurepreventiebeleid coördineert. Leden van deze commissie kunnen een sportmasseur, trainer of technisch (jeugd)coördinator zijn. Het is praktisch wanneer één van de personen beschikt over inhoudelijke kennis van het onderwerp blessurepreventie. De commissie kan permanente aandacht aan het onderwerp geven, activiteiten ontwikkelen en coördineren. In overleg met het bestuur kunnen de commissieleden afspraken maken over taken, budget en het beheer. In deze commissie is een specifieke taakverdeling niet noodzakelijk. Wel is het van belang binnen de commissie een contactpersoon aan te wijzen, die de communicatie met het bestuur verzorgt en aanspreekpunt is voor het bestuur als het over blessurepreventie gaat. Het is ook van belang om contact te (onder)houden met coaches, trainers, elftalbegeleiders en andere vrijwilligers die een functie hebben in het voetballeerproces. Dit kan door bijeenkomsten te organiseren, maar ook door regelmatige publicaties op de website van de vereniging en een rubriek in het clubblad.

2. Ontwikkeling van het blessurepreventiebeleid

Voor het opstellen van een blessurepreventiebeleid is van belang dat keuzes worden gemaakt. Een succesvolle aanpak vraagt commitment van het bestuur en er moeten leden zijn die voldoende tijd en energie in dit onderwerp willen/kunnen steken. Om anderen te inspireren om mee te doen moet de inhoud van het beleidsplan afgestemd zijn op de interesses binnen de vereniging. Activiteiten rondom het beleid kunnen toegespitst zijn op een doelgroep (trainers), voor een bepaalde blessure (enkelverstuiking) of voor een specifieke preventieve maatregel (het jaar van de warming-up).

2.1 Stappenplan beleidsplan over blessurepreventie en –zorg.

Stap 1	Samenstellen commissie blessurepreventie
Stap 2	Analyse van de knelpunten binnen de vereniging
Stap 3	Opstellen (concept) blessurepreventieplan om de knelpunten (deels) op te lossen, inclusief een begroting en tijdsplanning
Stap 4	Vastleggen (concept) blessurepreventieplan door het bestuur
Stap 5	Uitvoering van het plan (bijvoorbeeld organiseren van activiteiten en het benaderen en informeren van trainers/begeleiders)
Stap 6	Evaluatie en eventueel bijstellen en/of uitbreiding van het plan

2.2 Voorbeelden van activiteiten

- Stimuleren blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches.
- Blessurepreventie en -zorg op toernooien.
- Aandacht voor consequent fluiten.
- Voetballen op kunstgras; blessures & preventie.
- Controle van veiligheid op en rondom de velden en accommodatie.
- Ondersteuning/informatie bij aanschaf materialen en advisering (o.a. schoenen en scheenbeschermers).
- Blessureregistratie.
- Medische begeleiding.
- Blessureherstel.

2.3 Werken met thema’s en doelgroepen

Om informatie over blessurepreventie op maat aan te bieden, kan met thema’s en doelgroepen worden gewerkt. Denk aan thema-avonden of discussiebijeenkomsten speciaal voor trainers, kaderleden of ouders. Of natuurlijk voor spelers, eventueel verdeeld in jeugd en senioren. Dergelijke bijeenkomsten winnen aan belangstelling als ze kunnen worden opgeluisterd met een gastspreker, bijvoorbeeld een bekende trainer of speler.

Geschikte thema’s zijn:

- Belasting (o.a. aantal, duur en aard van trainingen) versus belastbaarheid (o.a. geoefendheid, conditie en leeftijd).
- Voetballen volgens de regels.
- Coaching tijdens trainingsvormen/wedstrijd.
- Warming-up en cooling-down.
- Kleding, schoeisel, drank, voeding, alcohol, drugs, medicijnen, hygiëne en slaap/rust.

- Spel- en gedragsregels binnen de vereniging.
- Wat te doen als een voetbalspeler een blessure krijgt?
- Herkennen van beginnende blessure, doorverwijzen naar medisch deskundige en herstel na blessure.

Voor (jeugd)leden verdient het aanbeveling om een praktische dag in het teken van blessurepreventie te organiseren. Onderdelen van deze dag kunnen zijn:
- Uitreiking pech prijs voor de meest (langst) geblesseerde voetbalspeler.
- Uitreiken Fair Play-prijs van het seizoen.
- Uitreiking prijs voor het team met de minst geblesseerde voetbalspelers.
- Mogelijkheden voor hersteltrainingen na blessures.
- Demonstratie tapen en bandageren.
- Informatie over voeding, scheenbeschermers, keeperuitrustingen, etc. (in samenwerking met de plaatselijke sportzaak).
- De aanwezigheid van een bekende voetbalspeler, die vertelt hoe hij/zijzelf met blessures en preventie omgaat.
- Demonstratietraining onder leiding van een bekende voetbalspeler of trainer met het accent op blessurepreventie.

3. Blessurepreventie

Het accent van het blessurepreventieplan moet liggen rondom de voetbalspelers en teams tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Kortom, tijdens activiteiten waar voetballers bezig zijn, is de grootste winst te behalen.
De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties, waar om de bal wordt geduelleerd. Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetbalspelers. Hen goede informatie geven over blessurepreventie en –zorg kost nauwelijks geld. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers, coaches en elftalbegeleiders te overtuigen van hun belangrijke rol in de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Zij willen voetbalkwaliteit leveren, maar onderschatten het aandeel daarin van de blessurepreventie. Trainers en coaches moeten voldoende worden gestimuleerd om daar blijvend aandacht aan te besteden. Dit kan in de vorm van thema-avonden en cursussen/opleidingen. Of, om te beginnen, met het lezen van deze handleiding.

3.1 Blessurepreventie bij trainingen en coachen

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers positief te beïnvloeden.
- Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetbalspelers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure.
- kledingadvies, bv. wat trekken we bij welke temp. aan.
- voedings-/vochtadviezen
- loopscholing/ gebruik van de juiste warming-up en cooling-down
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetbalspelers, ouders en begeleiders.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.

- Zorg voor een goede trainingsopbouw.
- Verstrek materiaaladviezen.
- Creëer een veilige sportomgeving en stimuleer Fair Play.

4. Sport medische verzorging

Indien, ondanks het preventieplan, toch een speler of speelster geblesseerd is geraakt kan hij of zij contact opnemen met de sportverzorger van Kolping Boys. De sportverzorger heeft diverse mogelijkheden om preventief op te treden richting de voetballers en de opgelopen blessures te behandelen.

De kerntaken zijn:
- Onderzoeken van het bewegingsapparaat en het opstellen van een behandelplan;
- Herkennen van overbelasting;
- Massage, tapen en bandageren;
- Voorkomen van blessures of meehelpen te voorkomen dat blessures verergeren;
- Voorlichting en advies geven aan individuele sporter of groepen;
- Zorg verlenen bij acuut sportletsel.

De sportverzorger zal met behulp van zijn competenties en toebedeelde taken de spelers begeleiden en waar mogelijk behandelen. De blessures en hun stadia zijn bepalend voor de mogelijkheden die de sportverzorger heeft om op te kunnen treden. Hij zal zijn grenzen moeten kennen. Op tijd doorverwijzen kan helpen om erger te voorkomen.

Naast het adviseren van de spelers zal hij ook zijn invloed binnen de vereniging moeten laten gelden. Bij het constateren van een tekort schietend beleid dat het risico op blessures voor de spelers vergroot, zal hij het bestuur daarvan op de hoogte moeten brengen.

De sportverzorger zal moeten bepalen in welk stadium een blessure zich bevind en waardoor die veroorzaakt is/wordt. Uit zijn bevindingen zal hij de beslissing moeten nemen of en naar wie hij doorverwijst. De sportverzorger regelt een verwijzing naar de fysiotherapeut of andere specialist en kan hij op hun advies een ondersteunende rol spelen bij het genezingsproces. Ook zal hij contact onderhouden over de blessure met de trainer voor het aanpassen van trainingsschema's, trainingsfrequentie en/of techniek.

Bij acuut letsel waarbij deskundige hulp noodzakelijk lijkt, kan 112 worden gebeld of kan de sporter direct doorverwezen worden naar de EHBO-post (ziekenhuis) of de huisarts(enpost).

5. Organisatie rondom de medische verzorging

5.1 Sportverzorging voor heren / dames op trainingsavonden

Op dinsdagavond en donderdagavond is er voor de heren en dames de mogelijkheid om zich voor de training preventief te laten behandelen. Daarnaast worden spelers en speelsters met een blessure, die deelname aan de groepstraining belet, behandeld.
Als het voor deze laatste groep mogelijk is, wordt een aangepast trainingsprogramma opgesteld en kan eventueel onder leiding van een sportverzorger geoefend worden.

5.2 Tijden selectie / overige senioren leden / overige jeugd

Op de trainingsavonden is van 19.00 uur tot einde training de sportverzorger aanwezig.

a. Voor Heren 1 + 2, die kunnen trainen, zijn de verzorgingstijden: 19.30 tot aanvang training. Voor de dames zijn de verzorgingstijden: vanaf 19.00 tot aanvang training. Deze spelers en speelsters staan bij aanvang van de training op het veld.
b. Voor spelers en speelsters, die niet of alleen aangepast kunnen trainen, zijn de verzorgingstijden: 20.15 uur tot einde training. Deze tijd geldt ook voor overige senioren leden.
c. Voor jeugdspelers zijn de verzorgingstijden: 19.00 tot 19.30 uur.

5.3 Inloopspreekuur jeugd

Het zou zeer wenselijk zijn om voor de jeugd de verzorgingstijden te verruimen van 18.00 tot 19.30 uur. Dit zou dan een soort inloopspreekuur worden voor de jeugd op dinsdagavond.

Ook moet de mogelijkheid gemaakt worden om een afspraak voor verzorging te maken. (centraal punt / coördinatie)

5.4 Sportverzorging op wedstrijddagen

Op de wedstrijddagen is bij zowel de thuis- als de uitwedstrijden een vaste verzorger aanwezig bij Heren 1, Heren 2 en Dames 1.

5.5 Verzorgingsruimtes

Er is een aparte verzorgingsruimte voor de heren en een eigen ruimte voor de dames.

5.6 Sportverzorgingsmiddelen

De sportverzorgingsmiddelen worden centraal ingekocht. De z.g. handvoorraad wordt opgeborgen in een afgesloten kast in de ruimte voor de heren en de ruimte voor de dames. De grote voorraad wordt apart bewaard en hieruit wordt de handvoorraad aangevuld.

5.7 AED en EHBSO

Gebruik van de AED en de EHBSO koffers. Wie kunnen deze gebruiken/beheren. Zijn er naast de masseurs nog andere leden die dit kunnen en zo ja is dit voldoende dekkend zodat er altijd iemand aanwezig is die bovenstaande kunnen gebruiken. (oplossing zou kunnen zijn een BHV-training voor bar personeel).

5.8 Kwalificatie sportverzorger

5.9 Administratie

Van alle selectiespelers worden de gegevens m.b.t. blessures en blessurebehandeling bijgehouden.

5.10 Gedragsregels in verzorgingsruimte

In de twee verzorgingsruimtes is alleen toegang voor sporters die verzorgd moeten worden.
De verzorgingsruimtes mogen niet betreden worden op voetbalschoenen.
Nog nadere regels opstellen.

6. Aandachtspunten

De overige zaken en aandachtspunten moeten nog geregeld worden of een standpunt in worden genomen:

a. Verzorging / EHBO voor de overige teams op zaterdag en zondag op het eigen complex
b. Vaste verzorger voor A1
c. Inloopspreekuur / verzorgingsafspraak
d. Verzorging jeugd
e. Bemensing sportverzorging op dinsdag en donderdag voor de heren en de dames
f. Sportverzorging op de wedstrijddagen
g. Maaltijdvoorziening voor jeugdtrainers, die daarna zelf moeten trainen.
h. Tweede massagetafel in de herenverzorgingsruimte
i. Magnetron / koelkast met vriesruimte
j. "gezonde" snacks verkoop in de kantine