

club met een hart  
jeugd voor de

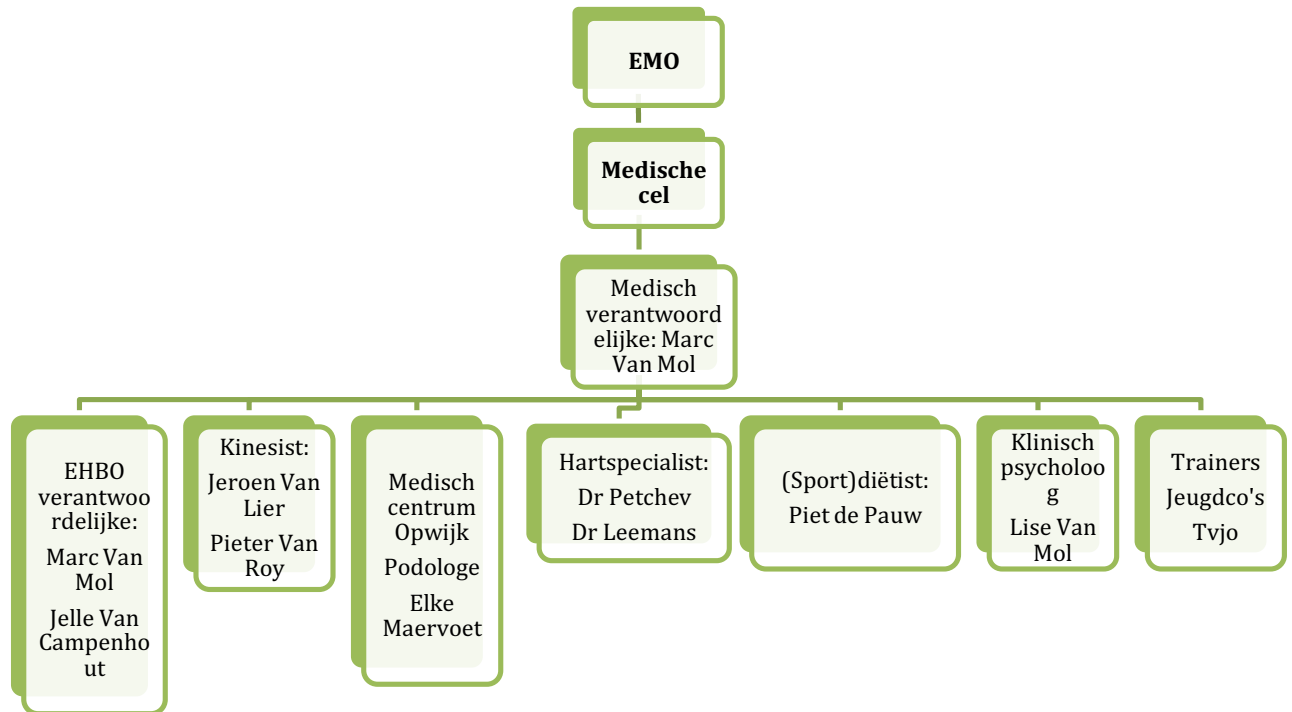


# Medisch actieplan

**DEZE  
SPORTCLUB IS**



## 1. Organigram medische cel



Bij een intensieve sportbeoefening is een goede medische begeleiding onontbeerlijk.

De spelers met blessures, morfologische problemen, faalangst, eetproblemen, ... kunnen beroep doen op de diensten van:

- 2 kinesisten Jeroen Van Lier en Pieter Van Roy
- (Sport)diëtist Piet De Pauw
- Medisch centrum Opwijk: podologe Elke Maervoet (jaarlijks screening vanaf seizoen 2018-2019)
- Hartspecialisten Dr Petchev en Dr Leemans (jaarlijkse screening voor spelers vanaf 13j sinds 2013)
- Klinisch psycholoog Lise Van Mol
- Trainers, jeugdco's en TVJO

*Taakomschrijving medisch verantwoordelijke:*

- informeert de clubleden over blessures en nazorgen ervan.
- verzorgt de contacten met de kinesist, hartspecialist, ...
- coördineert de medische cel binnen de club en brengt op regelmatige basis verslag uit bij het bestuur.
- staat in voor de organisatie van blessurepreventie activiteiten voor spelers, trainers, en alle andere betrokkenen van de club.
- organiseert de hart- en voetscreening / EHBO-bijscholingen / ...
- controleert voor veiligheid op en rond de velden en accommodatie

*Taakomschrijving EHBO verantwoordelijke:*

- heeft kennis van de inhoud van de EHBO-koffer en is verantwoordelijk voor de inventaris en optimaal houden van de koffer.
- AED-toestellen checken

*Taakomschrijving kinesisten:*

- uitrusten van de oefen/kinezaal
- op een vaste dag een uurtje per week op de club aanwezig zijn. De bedoeling is niet om te behandelen, maar eerder advies geven naar trainingen en bekijken wat de ernst van het letsel/hinder is. Behandelingen gebeuren in hun praktijk.
- TVJO inlichten hoe ver het staat met de blessurebehandeling.
- Trainers, jeugdco's, TVJO en ouders bijscholen/inlichten (blessurepreventie, EHBO voor/ tijdens/ na de voetbal, ...)

*Taakomschrijving podologe:*

- Jaarlijks een voet- en houdinsscreening (samen met medisch verantwoordelijke) organiseren
- Trainers, jeugdco's, TVJO en ouders bijscholen/inlichten (info rond schoeisel, voethygiëne, ...)

*Taakomschrijving hartspecialist:*

- Jaarlijks een hartscreening (samen met medisch ver'antwoordelijke) organiseren

*Taakomschrijving (sport)diëtist:*

- Het behandelen van spelers met een op maat gemaakt voedings- of dieetadvies.
- Trainers, jeugdco's, TVJO en ouders bijscholen/inlichten (info rond voeding, alcohol en drugs, ...)

### *Taakomschrijving klinisch psycholoog:*

- Het behandelen van spelers met allerlei gedrags- en persoonlijkheidsproblemen, psychologische problematiek, ...
- Trainers, jeugdco's, TVJO en ouders bijscholen/inlichten (straffen en belonen, hoe omgaan met stress, hoe jeugd begeleiden, ...)
- Waarvoor kan je bij Lise terecht?
  - Moeilijkheden door stress
  - Problemen in contact met leeftijdsgenoten (extreem verlegen, gepest worden)
  - Negatief zelfbeeld
  - Studieproblemen
  - Eetproblemen
  - Moeilijkheden in het gezin en de opvoeding
  - Moeilijkheden door scheiding
  - Gedragsproblemen, verhoogde prikkelbaarheid, agressie
  - Stemmingsproblemen, teruggetrokken gedrag, depressiviteit

### *Taakomschrijving trainers/jeugdco's/TVJO:*

- De spelers op mentaal vlak begeleiden zodat ze zich nog optimaler kunnen ontwikkelen (mentaal sterke spelers ontwikkelen, de psychologie in de kleedkamer, ...)

Onrechtstreeks behoort onze ombudsman ook tot de medische cel. Hij is een aanspreekpunt bij problemen van sociale en mentale aard.

## **2. Nuttige info voor trainers omtrent blessurepreventie**

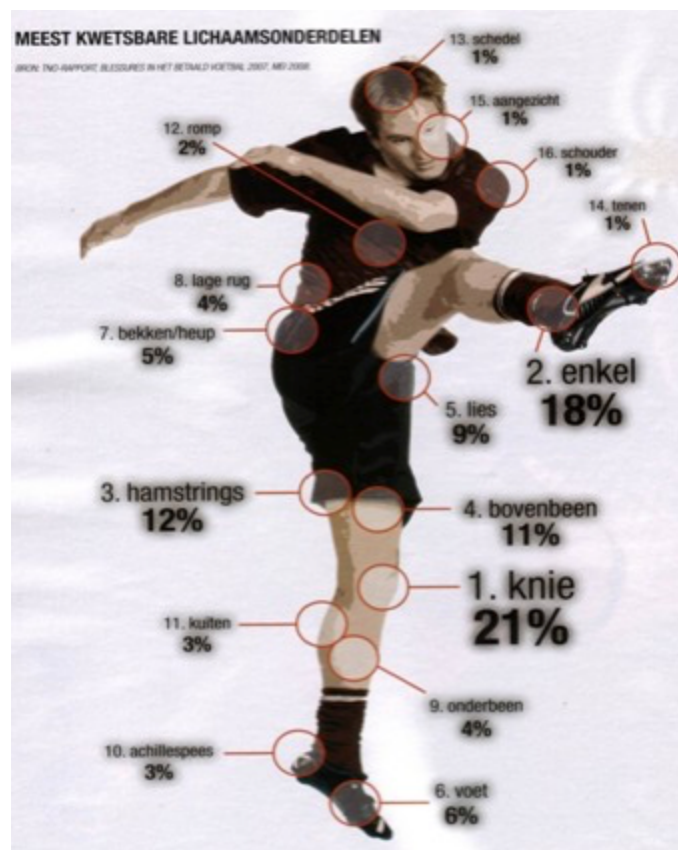
- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden (spelers opjutten, negatief aanpakken, ... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat makkelijker tot blessures kan leiden).
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training, die afgestemd is op het leerplan van hun leeftijdscategorie (warming-up/cooling-down, belasting/....).
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers (via medische fiche).
- Geef informatie en advies aan jeugdspelers en ouders (vb. bepalende rol van de groeisprint, badslippers aan bij het douchen, ...).
- Probeer bij het hernemen na een blessure te zorgen voor differentiatie en een aangepast programma indien mogelijk zodat de kans op herhaal minimaal is.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.

- Detecteer eventueel de kop opstekende en dreigende blessures bij de spelers, ... indien nodig laat je de desbetreffende speler rusten of verwijst je hem door naar een dokter, kiné, ...
- Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw (proprioceptie en stabilisatie oefeningen, stretching, ...).
- Zorg voor een goede en veilige sportomgeving (sportaccommodatie moet veilig zijn, hou rekening met de weersomstandigheden, ... kortom een veilig omgeving waarin de trainer, coach, medespelers en tegenstanders een duidelijke plaats en rol hebben).
- Stimuleer Fair Play, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden.
- Zorg er voor dat de spelers aangepaste kledij dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/trainingsshirt, voldoende warme kledij tijdens de winter, lange broek verplicht in de winter, zorg voor verse kledij na de training / wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers, ...).

### **3. Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie**

- Let bij de aanschaf van voetbalschoenen vooral op de volgende zaken: een goede pasvorm, voldoende noppen, niet te lange veters, ...
- Er zijn spelers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.
- Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.
- Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en ingevet worden.
- Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Wij raden dan ook alle spelers aan om ook tijdens de trainingen scheenbeschermers te dragen. Tijdens wedstrijden is het verplicht.
- Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken: een goede pasvorm, niet te groot of te klein, de aanwezigheid van ventilatiegaten, voldoende bescherming bij de enkels.
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit een elastiek om de kousen en beenbeschermers in positie te houden want deze knelt de bloedsomloop af – gebruik dan liever wat tape !
- Let bij de aanschaf van voetbalkousen vooral op een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- De kledij van de keepers moet voorzien van beschermende elleboog-, heup- en kniestukken. Keepershandschoenen zijn nodig voor de grip op de bal.

#### 4. Actieve blessurepreventie



#### Opwarmen

Wat is opwarmen

- Spelers voorbereiden op een komende prestatie (wedstrijd of training).

Waarom opwarmen

- Cardio-vasculaire prikkeling opwekken (o.a. hartfrequentie, ademhaling, bloeddorstroming, lichaamstemperatuur).
- Gewrichten, pezen en spieren "klaar" maken.
- Mentaal klaarstomen (concentratie en opwekken van positieve agressie).

Hoe opwarmen

- Er is een vaste doordachte wedstrijdopwarming (met chronologische opbouw) voor de onder-, midden- en bovenbouw uitgeschreven zodat de spelers zich zelfstandig kunnen klaarstomen voor de wedstrijd.
- Tijdens de training wordt de inhoud van de opwarming bepaald door het thema dat de trainer wil aanhalen.

Voorbeelden:

- Armen en schouders: beide armen kreitsen voorwaarts, beide armen kreitsen achterwaarts, armen kreitsen asymmetrisch voorwaarts, armen kreitsen asymmetrisch achterwaarts,...
- Romp-bekken: huppelpas / knie naar rechts / armen naar links, samba loop links voor, samba loop rechts voor, lichte looppas / armen kreitsen / grond raken met de hand,...
- Beenspieren: lichte looppas skipping, lichte looppas hielen zitvlak, huppelpas, lopen met gestrekte benen,...
- Dynamisch stretchen: knie tegen borst, trapbeweging zijwaarts halve hoogte, trap voorwaarts schouderhoogte, been opendraaien, been indraaien,...
- Sprong abc: kaatssprong voorwaarts, kaatssprong zijwaarts, hinken, kaatssprong kopslag, kaatssprong schouder tegen schouder,...

### Cooling-down

Wat is cooling-down

- Het tot rust komen na een inspanning (mentaal en fysiologisch).

Waarom cooling-down

- Mentaal tot rust komen.
- Fysiologisch tot rust komen.

Hoe tot rust komen

- Loslopen
- Statische stretching





### **Rompstabilisatie**

Wat is rompstabilisatie

- Voetbalspecifieke acties vragen een optimaal functioneren van het bewegingsapparaat. Het juist en snel uitvoeren van een technische vaardigheid betekent vooral veel aandacht schenken aan een juist evenwicht, een goede stabiliteit en een concrete bewegingscontrole van het spiersysteem.
- Het actief (= spieren), het passief (= beenderen en ligamenten) en het neurale systeem (= het aansturingssysteem van de spieren) moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige manier de krachten die worden ontwikkeld door de spieractiviteit kunnen omzetten in functionele voetbalacties (trappen op doel, lange passing, ...).



## Waarom werken aan rompstabilisatie

- Stabiliteit verkrijgt men als de drie componenten goed samenwerken. Een gebrek aan stabiliteit kan leiden tot een foute technische uitvoering maar evenzeer tot klachten en blessures.






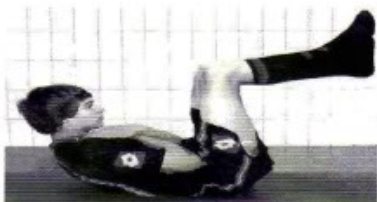
## Hoe rompstabilisatie trainen

- Er is gekozen om de oefeningen op te delen in groepen en een programma uit te werken zodat je als trainer / speler meteen aan het werk kan.
- Het is belangrijk om de spelers te overtuigen van het nut van deze oefeningen.
- Aandachtspunten:
  - Ademhaling niet blokkeren
  - De kwaliteit van de oefening is belangrijker dan de duur
  - De spieren maximaal ontspannen
  - Starten met eenvoudige oefeningen
  - De oefeningen minimaal 1 x per week uitvoeren (meegeven als huiswerk)




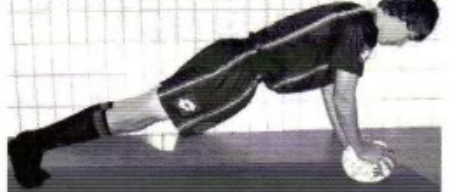
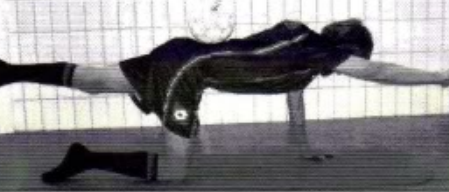

### Specifiek trainingsprogramma per leeftijdscategorie:

Leeftijdscategorie	U7-U8-U9-U10 - U11	U12 - U13 - U14 - U15	U16 - U17 - B-kern
Aantal oefeningen per training	3	4	5
Moeilijkheidsgraad	B - B'	B - B' - C - C'	B - B' - C - C' - D
Maand 1	2 x 5sec	2 x 10sec	2 x 15sec
Maand 2	3 x 5sec	3 x 10sec	3 x 15sec
Maand 3	2 x 10sec	4 x 10sec	4 x 15sec
Maand 4	3 x 10sec	2 x 15sec	2 x 20sec
Maand 5	2 x 15sec	3 x 15sec	3 x 20sec
Maand 6	3 x 15sec	4 x 15sec	4 x 20sec
Maand 7	2 x 20sec	2 x 20sec	2 x 25sec
Maand 8	3 x 20sec	3 x 20sec	3 x 25sec
Maand 9		4 x 20sec	4 x 25sec

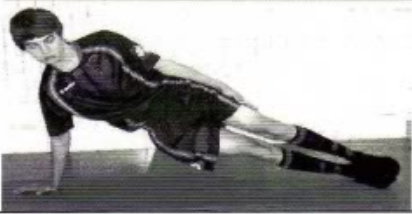



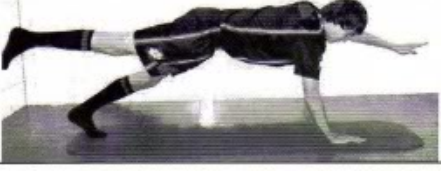

## ➤ B-oefeningen

Beschrijving	Figuur
<p>1. Zijdellingse brug:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- steun op je elleboog</li> <li>- duw het bekken van de grond</li> <li>- doe dit langs beide zijden</li> </ul>	
<p>2. Voorlig steun op ellebogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- steun op beide ellebogen</li> </ul>	
<p>3. Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- steun op de schouders</li> <li>- hef het bekken van de grond</li> <li>- steun op beide voeten, knieën gebogen</li> </ul>	
<p>4. Pomphouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plaats de handen onder de schouders</li> <li>- zorg ervoor dat de vingers voorwaarts wijzen</li> <li>- hou het hoofd in het verlengde van de romp</li> </ul>	
<p>5. Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zit op handen en knieën en strek de rechterarm en het linkerbeen.</li> </ul>	
<p>6. Sit-uphouding met benen gekruist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- heupen en knieën 90° gebogen</li> <li>- schouders licht van de grond heffen</li> </ul>	







## ➤ B'-oefeningen (B-oefeningen met bal)

Beschrijving	Figuur
<p>1. Zijdellingse brug met bal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B1</li> <li>- klem de bal tussen de knieën</li> </ul>	
<p>2. Voorlig steun op ellebogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B2</li> <li>- plaats de voeten op de bal</li> </ul>	
<p>3. Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B3</li> <li>- klem de bal tussen de knieën</li> </ul>	
<p>4. Pomphouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B4</li> <li>- plaats de handen op de bal</li> </ul>	
<p>5. Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B5</li> <li>- probeer de bal op de rug te houden</li> </ul>	
<p>6. Sit-uphouding met bal tussen de knieën:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B6</li> <li>- bal tussen de knieën</li> </ul>	





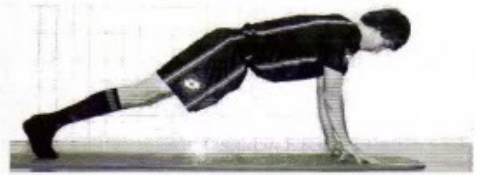

## ➤ C-oefeningen

Beschrijving	Figuur
<p>1. Zijdelingse brug:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem B1</li> <li>- steun op hand ipv elleboog</li> </ul>	
<p>2. Voorlig steun op ellebogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B2</li> <li>- hef 1 been van de grond</li> </ul>	
<p>3. Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B3</li> <li>- steun op 1 voet</li> </ul>	
<p>4. Pomphouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B4</li> <li>- steun op 1 voet</li> </ul>	
<p>5. Gekruiste enkelvoudige handen – voetenstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B5</li> <li>- steun op voet ipv knie</li> </ul>	
<p>6. Ruglig met gestrekte benen van de grond</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruglig, hoofd steunt ook op de grond</li> <li>- Breng de benen 10cm boven de grond</li> </ul>	

## ➤ C'-oefeningen (C-oefeningen met bal)

Beschrijving	Figuur
<p>1. Zijdelingse brug:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem C1</li> <li>- klem de bal tussen de knieën</li> </ul>	
<p>2. Voorlig steun op ellebogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem C2</li> <li>- hef 1 been van de grond</li> <li>- het andere been steunt op de bal</li> </ul>	
<p>3. Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem C3</li> <li>- steun op 1 voet</li> <li>- klem de bal tussen de knieën</li> </ul>	
<p>4. Pomphouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem C4</li> <li>- handen steunen op bal</li> </ul>	
<p>5. Gekruiste enkelvoudige handen – voetenstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem C5</li> <li>- bal op de rug houden</li> </ul>	
<p>6. Ruglig met gestrekte benen van de grond</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem C6</li> <li>- bal tussen de voeten klemmen</li> </ul>	

## ➤ D-oefeningen

Beschrijving	Figuur
<p>1. 2-puntsteun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem B1</li> <li>- Steun op voet ipv knie</li> </ul>	
<p>2. Schelphouding in buiklig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dijen en armen van de grond heffen</li> </ul>	
<p>3. 3-puntsteun :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- steun op je ellebogen</li> <li>- hef je bekken van de grond</li> <li>- steun op 1 voet</li> </ul>	
<p>4. Pomphouding op de vuisten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem B4</li> <li>- steun op vuisten ipv ellebogen</li> </ul>	
<p>5. Pomphouding op de vingers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem D4</li> <li>- steun op vingertoppen ipv vuisten</li> </ul>	
<p>6. Gekruiste curl-up (beschrijving voor rechts)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linkerbeen 90°gebogen</li> <li>- rechterbeen gestrekt</li> <li>- rechterelleboog richting rechterknie brengen</li> </ul>	

## Proprioceptie

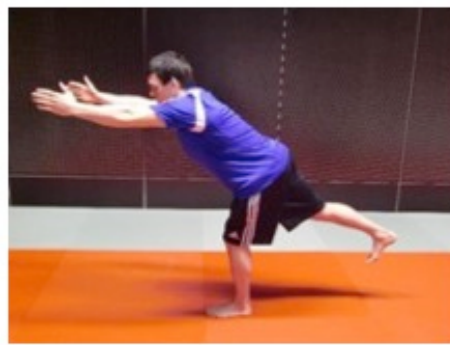
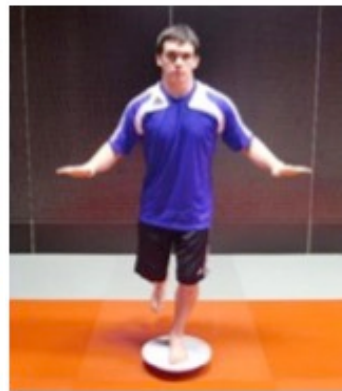
Wat is proprioceptie

- Zelfwaarneming
- Het lichaamsgevoel dat mensen vertelt waar en in welke stand hun lichaamsdelen zich bevinden (vb: enkelstabiliteit, kniestabiliteit)

Waarom proprioceptie verbeteren (= stabiliteit versterken)

- Om ervoor te zorgen dat je alle bewegingen die je wilt maken, kunt maken.
- Het maakt de beweging efficiënter.

Hoe proprioceptie trainen



## Spierversterkende oefeningen

Wat is kracht

- Kracht wordt gedefinieerd als de eigenschap van een spier om samen te trekken, door het ontwikkelen van een spanning tegen een uitwendige weerstand.

Waarom spierversterkende oefeningen geven

- Voetbalspecifieke acties vragen een optimaal functioneren van het bewegingsstelsel (de spieren, beenderen, gewrichten, maar ook de zenuwbanen). Om een mooie actie succesvol te kunnen voltooien, moet je natuurlijk de nodige power in de benen hebben, maar ook voldoende stabiliteit, explosiviteit en uithouding. Een goed evenwicht hiertussen is dan ook noodzakelijk.
- Een goede verhouding tussen de verschillende spiergroepen zal enkel blessurepreventief werken, maar zal ook zorgen voor een betere lichaamsstabiliteit. Een goede controle over je lichaam vormt de noodzakelijke basis voor verdere techniektraining.

Enkele spierversterkende oefeningen





## 5. Lifestyle

Het spreekt voor zich dat elke voetballer zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele die voor iedereen van toepassing kunnen zijn.

- Een douche nemen na de training of wedstrijd is verplicht want een bezweet lichaam en bezwete kledij vormen een ideale voedingsbodem voor allerlei schadelijke micro-organismen.
- Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding, hoe klein ook, onmiddellijk verzorgen. Een goede huidverzorging verkleint de kans op infecties.
- Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig.
- Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.
  - Neem voor een training of wedstrijd altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
  - Wees zuinig met zout
  - Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief
  - Drink voldoende, ... inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.
- Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, ... zeker wat betreft uithoudingsporten.
- Alcohol heeft net zoals bij roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend en uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt. Na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is. Het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid maar ook het coördinatievermogen neemt af. Bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven. Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste moet worden afgeraden. Voor de jeugdspelers (- 16jaar) is het nuttigen van alcohol dan ook verboden.

## 6. Medische fiche

Iedere jeugdspeler is verplicht om bij het begin van het seizoen een medische fiche af te geven. Deze worden door hun trainer bijgehouden en gelezen. Zo kan hij juist handelen wanneer nodig.

### Enkele identiteitsgegevens:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

.....

Geboortedatum: .....-.....-.....

Geboorteplaats:

.....

Wie kunnen wij in dringende noodgevallen altijd bereiken?

Naam:

.....

Telefoon:

.....

Adres:

.....

.....

.....

.....

### Medische gegevens:

Naam huisarts:

.....

Telefoon huisarts:

.....

Welke bloedgroep (en rhesusfactor) heeft uw zoon/dochter?

.....

Lijdt uw zoon/dochter aan suikerziekte – astma – hartkwaal – epilepsie (vallende ziekte) – reuma – huidaandoeningen – andere aandoeningen (\*)?

Dient hiervoor een bepaalde behandeling te worden toegepast (medicijnen, wat te doen bij aanval, ...)?

.....

.....

.....

Waar moeten de trainers specifiek voor deze aandoening(en) rekening mee houden bij het opzetten van de activiteiten?

.....  
.....  
.....

Indien nodig: contacteer de jeugdwerking en vertel hen wat er in noodsituaties moet gebeuren, of schrijf het op bij "Andere inlichtingen".

Is uw zoon/dochter allergisch aan bepaalde stoffen (eten, huisstofmijt, pollen, geneesmiddelen, ...)?

JA / NEEN (\*)

Zo ja: welke? .....

Dient hiervoor een bepaalde behandeling te worden toegepast (medicijnen, wat te doen bij aanval, ...)?

.....  
.....  
.....

Indien nodig: contacteer de jeugdwerking en vertel hen wat er in noodsituaties moet gebeuren, of schrijf het op bij "Andere inlichtingen".

Werd uw zoon/dochter gevaccineerd tegen klem (tetanus)?

JA / NEEN (\*)

Zo ja, wanneer (exacte datum graag)?

.....

Is uw zoon/dochter vlug moe?

JA / NEEN (\*)

**Andere inlichtingen**

*(Vermeld hier alles wat u nog op medisch vlak kwijt wenst over uw zoon/dochter, maar hierboven niet kon vermelden)*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Datum: .....  
.....

Handtekening

ouders:

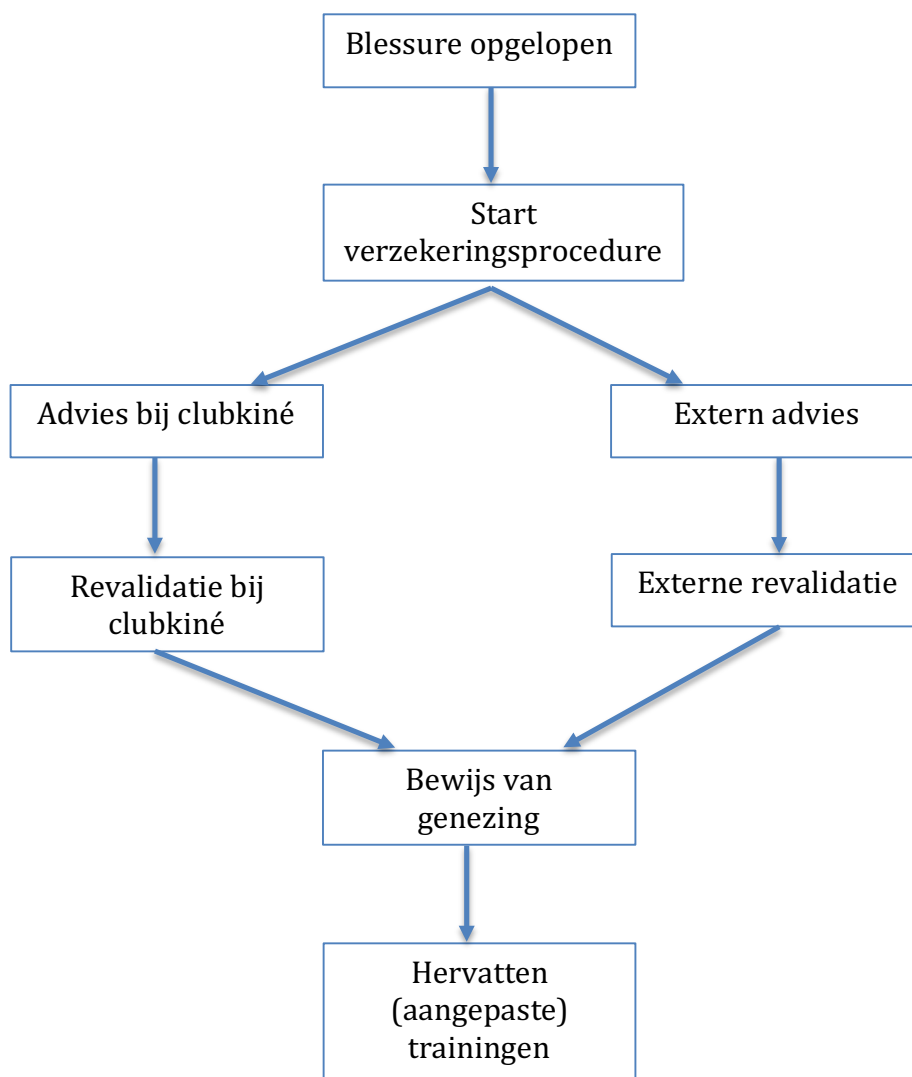
Deze gegevens zijn strikt persoonlijk en zullen als dusdanig behandeld worden. Zij zullen enkel gebruikt worden indien dit vereist is om de lichamelijke en / of geestelijke gezondheid van de betrokken persoon te garanderen. De gegevens

zullen slechts aan derden worden geopenbaard als de gezondheidstoestand van de betrokken persoon dit vereist. De betrokken persoon behoudt ten allen tijde het recht de gegevens te wijzigen op eenvoudig verzoek. (in overeenstemming met de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van persoonsgegevens van 8 december 1992 - België - zie <http://www.privacy.fgov.be> voor meer informatie).

## **7. Procedure met betrekking tot blessurebehandeling**

Wat te doen bij een sportongeval?

Stappenplan:



Stap 1: Blessure opgelopen >>> start verzekeringsprocedure

- Vraag aan uw trainer of afgevaardigde een formulier "aangifte van

ongeval” of download het formulier via de website:  
[www.eendrachtmazenzeleopwijk.be](http://www.eendrachtmazenzeleopwijk.be)

- Ga zo spoedig mogelijk naar een dokter van uw keuze of spoedgevallendienst van een ziekenhuis.
- Laat de kant van het formulier “ Medisch getuigschrift” invullen door de arts.
- Indien kiné nodig is laat de arts het aantal behandelingen invullen. Let op: De verzekeringen van de KBVB betalen enkel het aantal aangevraagde kinébehandelingen terug.
- Vul zelf de kant “aangifte van ongeval” in met alle nodige gegevens. (Vb: naam ziekenfonds, aansluitingsnummer, ...) + **KLEVER MUTUALITEIT**
- Dien de aangifte in **binnen de 10 dagen na datum van het ongeval** bij onze GC Kurt Struelens 0496/120993-gc@eendrachtmazenzeleopwijk.be.
- Bij volledige genezing:
  - Laat een controleonderzoek doen bij uw dokter.
  - Dien alle onkosten in bij uw mutualiteit(erelonen, hospitalisatie, kiné...)
  - Vraag naar een bewijs van terugbetaling van een sportongeval bij uw mutualiteit.
- Het bedrag (**enkel het geconventioneerde gedeelte**) dat niet terugbetaald wordt door uw mutualiteit is gedekt door de verzekering van de KBVB (verminderd met een franchise). Breng alle documenten zo snel mogelijk binnen bij Kurt Struelens:
  - Bewijs van terugbetaling door uw mutualiteit;
  - Onkostennota van betaling van geneesmiddelen bij apotheek (geen kastickets)
  - Factuur van hospitalisatie (originele factuur, geen kopie)
  - Attest van kinesist met alle vermelde behandelingen;
  - Neem steeds kopies voor uw eigen dossier !!!

#### **Let op:**

- Bij hospitalisatie is de opleg voor 1- of 2- persoonskamer niet verzekerd.
- Voor “tanden” geldt een speciale regeling.
- Geneesmiddelen waarvoor het ziekenfonds niet tussenkomt, worden ook niet terugbetaald door de verzekering.
- Het bedrag dat door de verzekeringen wordt terugbetaald, zal na goedkeuring door de voetbalbond terugbetaald worden aan de ouders.

Contactgegevens GC Kurt Struelens: 0496/120993-  
[gc@eendrachtmazenzeleopwijk.be](mailto:gc@eendrachtmazenzeleopwijk.be)

Stap 2: vaststellen van de blessure

- Bij eigen dokter/specialist/kiné (diagnose mededelen aan trainer/JC/TVJO)

- Bij clubkiné (kan speler doorverwijzen naar specialist)

Stap 3: revalidatie

- Bij eigen kiné (na behandeling bewijs van genezing aan trainer overhandigen)
- Bij clubkiné (hij rapporteert aan trainer/JC/TVJO)

Stap 4: groen licht voor hervatting trainingen en wedstrijden

Stap 5: Afsluiten verzekeringsdossier bij GC Kurt Struelen

De procedure die men moet volgen om een sportongeval aan te geven en om de competitie/trainingen te hervatten staat uitvoerig beschreven op de website van de club en wordt tevens toegelicht op de kick off-vergaderingen..

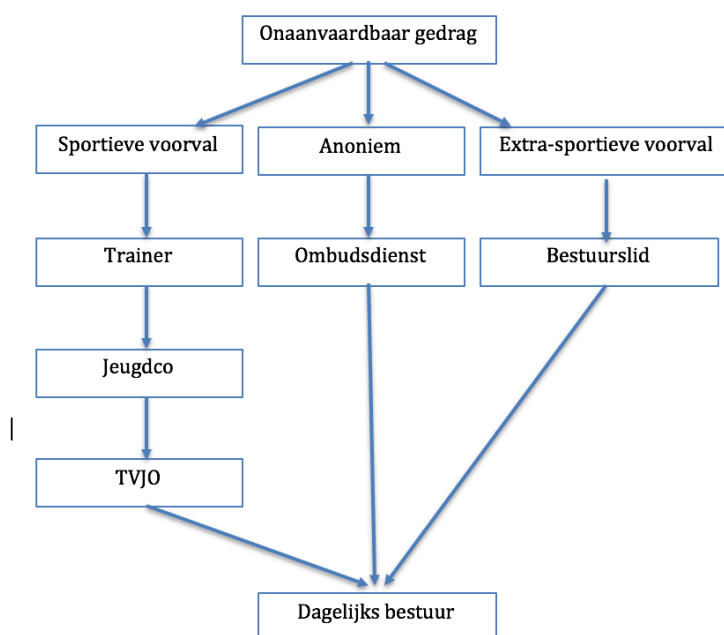
Iedere jeugdspeler is verplicht om bij het begin van het seizoen een medische fiche af te geven. Deze worden door hun trainer bijgehouden en gelezen. Zo kan hij juist handelen wanneer nodig.

**8. Procedure met betrekking tot onaanvaardbaar gedrag**

Als club willen we de zaken goed op orde hebben. De zorg voor een veilige omgeving is daarin essentieel. We willen tenslotte een situatie scheppen waarin voetballers volop tot hun recht kunnen komen. Daarbij hoort dat we maatregelen nemen om onaanvaardbaar gedrag, in alle verschijningsvormen, te voorkomen en voorbereid zijn om adequaat om te gaan met de gevolgen, als het toch gebeurt.

In onderstaand schema schetsen we bij wie men onaanvaardbaar gedrag kan melden.

Schema:



### Soorten onaanvaardbaar gedrag:

Binnen de club hebben we een onderscheid gemaakt tussen drie vormen van onaanvaardbaar gedrag:

- Non-verbaal gedrag (onaanvaardbaar tot zwaar overschrijdend)
- Verbaal gedrag (onaanvaardbaar tot zwaar overschrijdend)
- Fysiek gedrag (onaanvaardbaar tot zwaar overschrijdend)

Wat verstaan wij onder non-verbaal onaanvaardbare gedragingen?

Uitdagend, provocatief, of intimiderend gedrag; pesten; provocerende gebaren; uitingen via telefoon, internet (website of e-mail) en/of social media; negeren van afspraken; stelen; bezit van gevaarlijke voorwerpen; bezit of handel van tabakswaaren, alcohol of drugs; stelselmatig volgen/stalken.

Wat verstaan wij onder verbaal onaanvaardbare gedragingen?

Vernederen; aanhoudend kleineren/ plagen; schelden; vloeken; racisme of discriminatie; seksueel provocatief taalgebruik; (be)dreiging.

Wat verstaan wij onder fysiek onaanvaardbare gedragingen?

Duwen; trekken; slaan; stompen; kopstoot geven; gericht gooien van objecten; knijpen; krabben; haren trekken; schoppen; trappen; spugen; bijten; gebruik van wapens; fysiek dwingen tot uitvoeren of juist nalaten van taken; huisvredebreuk; stelselmatig hinderen; ongewenste aanraking; betasting; aanranding; seksueel misbruik.

### Sancties:

Sancties zijn maatregelen die wij als club zullen nemen als de afspraken die wij in het intern reglement hebben vastgelegd, niet nagekomen worden of geschonden worden. Overtredingen van de gedragsregels of ontoelaatbaar gedrag leiden tot sancties opgelegd door de club. Het bestuur heeft een viertal sancties gedefinieerd, te weten:

- Sanctie 1: berisping
- Sanctie 2: officiële waarschuwing
- Sanctie 3: schorsen van een lid voor bepaalde tijd;
- Sanctie 4: Schrappen van een lid.

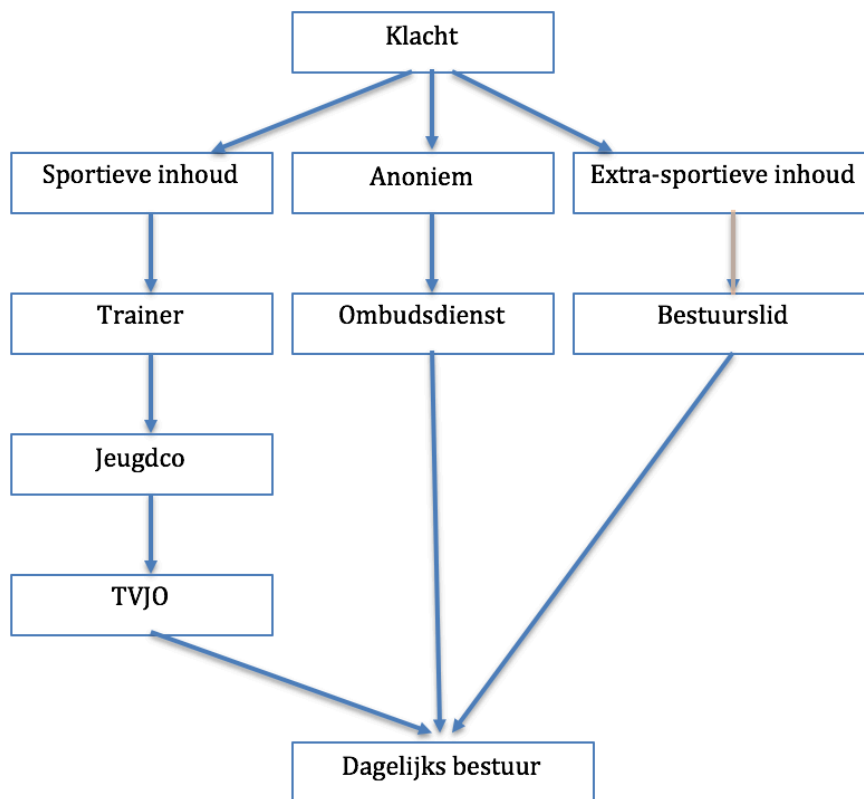
## **9. Procedure i.v.m. behandeling klachten**

Als ouder/speler/vrijwilliger/supporter/... kunt u een klacht hebben. En dan is het belangrijk dat u met uw klacht bij iemand terecht kunt. Een klacht kan uit verschillende situaties voortkomen. Denk aan onvrede over het opleidingsplan,

pesterijen of over andere zaken waarin de ouder/speler/vrijwilliger/supporter/... zich niet goed voelt behandeld. Eendracht Mazenzele Opwijk neemt klachten altijd serieus, want het kan een aanwijzing zijn om de zorg of het beleid op punten te verbeteren. Het verdient de voorkeur de klacht eerst voor te leggen aan de direct betrokkene, zoals een trainer of bestuurslid. Met die persoon wordt gekeken naar een oplossing. Indien dit niet mogelijk is, kan de klacht worden voorgelegd aan de direct leidinggevende (jeugdco of TVJO). Wanneer er ook dan nog geen bevredigende oplossing komt, kan de klacht worden voorgelegd aan het dagelijks bestuur. Anonieme klachten gaan rechtstreeks naar onze ombudsdienst. Zij proberen deze in alle discretie op te lossen.

In onderstaand schema schetsen we bij wie men zijn klacht kan melden.

Schema:



---

Tips bij het indienen van een klacht

- Zoek liever mondeling dan schriftelijk contact
- Neem de tijd om uw klacht voor uzelf te formuleren
- Voordat je iets zegt of typt, eerst tot 10 tellen
- Vraag eventueel feedback aan iemand
- Wees altijd eerlijk, beschrijf uw klacht zoals ze is
- Bewaar altijd uw kalmte



## **10. Hartscreening**

Al onze spelers van de bovenbouw krijgen de kans om hun hart te laten screenen in het OLV ziekenhuis van Asse. Specialisten ter zake Dr Leeman en Dr Peytchev maken zich jaarlijks vrij om onze spelers aan een onderzoek te onderwerpen. Uiteraard krijgen ook broers en zussen de kans om deze screening te doorlopen (minimumleeftijd van 14 jaar).

Kostprijs: 50€

## **11. Voetscreening**

Jonge sporters in volle groei moeten zich steeds fysiek aanpassen aan veranderende omstandigheden. Dit kan leiden tot overbelastingsblessures en dergelijke. Informatie betreffende schoenen, zowel in het dagelijks leven als in de sport, is heel belangrijk. Naast het geven van info moet er dus ook rekening gehouden worden met lichaamsveranderingen. In het kader van blessurepreventie, zal er door de club ism Medisch centrum Opwijk, een voet- en algemene houdingscreening uitgevoerd worden om preventief blessures op te sporen.

Deze voetscreening wordt uitgevoerd via een opname van de voetafdruk op een sensorenplaat. Deze opname geeft ons een beeld van hoe de afrol gebeurt tijdens het stappen en het lopen. Op die manier kunnen we, aan de hand van het stappatroom, bepalen of er risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van blessures.

Daarnaast wordt er ook een screening gedaan van de algemene houding. Hierbij worden het bekken en de rug bekeken. Dit omwille van het feit dat het lichaam functioneert als een keten en dat elke verandering in houding een invloed kunnen hebben op blessures.

De spelers die aan deze toch wel noodzakelijke screening willen deelnemen zullen een bijdrage van 5 euro betalen. Eens al de ingeschreven spelers zijn opgelijst krijgen jullie verdere richtlijnen. Maak gebruik van deze service want een bekend spreekwoord zegt: **beter voorkomen dan genezen.**

## **12. Een hartveilige club:**

Eendracht Mazenzele Opwijk is een club met een Hart voor de Jeugd. Dat betekent ook dat wij de gezondheid van onze spelers hoog in het vaandel dragen.

Daarom hebben wij geïnvesteerd in AED-toestellen voor de sites Tesseskouter en Molenkouter. Alle trainers volgden reeds een

opleiding Reanimatietechnieken. In de loop van het jaar is het ook mogelijk als ouder een opleiding te volgen.

### **13. EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden**



#### **EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden**

Wat nemen we mee in de EHBO koffer op verplaatsing?

- compressen, steriel en niet-steriel
- spuitfles of flesje met water, om te spoelen/drinken/koelen/doek nat maken
- neuswatten voor eventueel bloedneus
- GEEN medicatie, als verzorger ben je geen arts en heb je deze bevoegdheid niet, zie wel dat je weet van uw spelers wat ze nodig kunnen hebben van noodmedicatie (vb diabetici, puffer, epilepsie, ...)
- eventueel wat plakkers
- katoenen driehoeksverbanden en windels
- vette zalf (vb isobetadine zalf, flamigel)
- handschoenen, kijk aub na of deze uw maat hebben

Bij thuismatches hebben we op iedere site een koffer staan, als er materiaal gebruikt wordt hier steeds nota van nemen en bezorgen aan de verantwoordelijken zodat deze kan bijgevuld worden.

Op regelmatige basis worden deze ook door ons nagekeken en aangevuld.



Net als de AED, is eveneens op iedere site aanwezig.

Ben je nog nieuw in de club, neem aub de moeite om even te zoeken waar deze zich bevinden zodat je ook bij noodsituaties weet waar naartoe, of iemand er

De beruchte waterzak met spons en Reflexspray zijn ondertussen uit den boze geraakt. De waterzak met water en spons zijn om hygiënische redenen niet meer te gebruiken.

De zak kan nog wel perfect dienen om een fles water, specifiek voor verzorging/koeling in weg te steken en eventueel een coldspray en de neuswatten om dat deze direct kunnen nodig zijn op het veld zelf.



**NOOIT REFLEXSPRAY SPIUTEN, IS VOOR 2-3 DAGEN NA HET LETSEL TE GEBRUIKEN, KIJK GERUST EVEN DE BIJSLUITER NA, IDEM FLEXUM/FASTIUM GEL**

## EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

Meest courante letsels bij (jeugd)voetbal

- bloedingen (vnl inwendige zoals bloedneus)
- letsels van het bewegingsstelsel
- huid- en brandwonden

### 1. Soorten bloedingen

- uitwendige, denk bv aan een snijwonde
- inwendige bloeding, bv een blauwe plek die snel zichtbaar wordt aan bv enkel
- veruitwendige bloeding, bv een bloedneus

## BLOED

### 2. Behandelen van een uitwendige bloeding

- haarvat (bloed traag, is niet levensbedreigend)  
starten met goed te spoelen met water !! Niet met ontsmettingsmiddel want deze gaan er een film opleggen terwijl er nog vuil in de wonde kan zitten, ontsmetting is niet reinigen, pas als de wonde goed gespoeld is gaan we ontsmetten met kleurloos product en afdekken met vette zalf (isobetadine gel, flamigel) en steriel compres  
*Advies aan speler; dit na 4uur herhalen, spoelen en afdekken met vette zalf/compres  
Indien tekenen van ontsteking (rood, zwelling en/of warm) naar dokter sturen!*

- aderlijke bloeding, druk op de wonde, indien vreemdvoorwerp in de huid laten we dit steken! Je weet immers niet wat er inwendig geraakt kan zijn en dit voorwerp zorgt voor druk op de ader, zeker geen knevel leggen als je hier niet voor opgeleid bent!

- bloedneus, slachtoffer laten gaan zitten, hoofd lichtjes naar voor buigen (leeshouding), 1x de neus goed laten snuiten, door de mond laten ademen en de neus 10 minuten zonder onderbreking dichtknijpen bovenaan, pas nadien eventueel bloedstelpende watten plaatsen, als het blijft bloeden de arts contacteren

### 3. Hou rekening dat iedere bloeding kan overgaan tot een shock

#### SYMPTOMEN

BEWUSTZIJN GAAT ACHTERUIT  
HUID WORDT KLAM, KOUD ZWETERIG  
ADEMHALING VERSNELD, SOMS OPPERVLAKKIG EN LUIDRUCHTIG

#### BEHANDELING

BLOEDING STOPPEN  
COMFORTABELE HOUDING GEVEN  
**GEEN** DRINKEN GEVEN

## EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

(R)ICE

RUST  
IJS  
COMPRESSIE  
ELEVATIE of hoogstand

**BEWEGINGSSTELSEL**

### **SPIERKRAMP**

oorzaken; bloedtoevoer belemmerd door bv te strakke kousen/tape, hypoglycemie, vochtverlies, overbelasting, vermoeidheid, blessure

behandeling; voorzichtig stretchen, 15 seconden, 3-4 keer herhalen  
lichte massage van de spierbuik (NIET bij krampen door de hitte)  
eventueel wat warmte ter ontspanning  
raadzaam om de activiteit te stoppen om nieuwe kramp te voorkomen

### **SPIERVERREKING**

symptomen; plotse pijn bij inspanning, geen locatie aan te duiden, vaak over volledige spier, spier voelt hard aan, lichte beweging is mogelijk maar pijnlijk, soms zwelling, geen haematoom (blauwe plek)  
behandeling; **RICE**, 10-15min koelen, herhalen om de 2uur, 5-10 dagen laten rusten, arts raadplegen om spierscheur uit te sluiten, eventueel kinesitherapie opstarten

### **SPIERSCHEUR**

symptomen zeer plotse pijn tijdens inspanning, vaak het gevoel van een zweepslag, spier opspannen is pijnlijk  
behandeling **RICE**, arts raadplegen om echo te laten maken, afhankelijk van de grote van de scheur wordt de rust bepaald, starten met kinesitherapie

### **SPIERKNEUZING**

= inwendige schade door kracht van buitenaf, vb kniestoot tegen bovenbeen  
kans op blauwe plek, onmiddellijk of later  
behandeling **RICE**, eventueel hirudoïdzalf zal het haematoom sneller resorberen

### **VERSTUIKING**

= overschrijding van de normale bewegingsmogelijkheden van een gewricht  
symptomen veel pijn, zwelling, functieverlies  
behandeling **RICE**, inzwachtelen of tapen van het gewricht met elastische tape

**ONTWRICHTING EN BREUK, AFBLIJVEN EN NAAR DOKTER OF SPOED**

## EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

### SCHAAFWONDEN

bovenste huidlaag afgeschaafd, meestal pijnlijk en sterk bevuild, vaak op synthetisch (schaaf en brandwond)

behandeling goed spoelen/reinigen met water, nadien vette zalf en afdekken, herhalen na 4 uur, bij ontsteking arts contacteren

### BLAREN

= door langdurige wrijving, door kneuzing van de huid  
behandeling; indien mogelijk niet doorprikken wegens infectierisico, enkel bij hinder doorprikken met steriele naald, nadien ontsmetten en afdekken met niet-inklevend compres (vb melolin) en drukkende wondpleister

bij een open blaar de gescheurde huid wegknippen en ontsmetten - afdekken

### INSECTENBITEN

symptomen zwelling, roodheid, jeuk, pijn

behandeling ijs, eventueel insectenzalf aanbrengen, opletten bij allergisch reacties (SHOCK) en bij steken in de mondholte (verstikkingsgevaar)

### BLAUWE NAGEL

= gevolg van slag op nagel of slechte schoenen, is een bloeding onder de nagel dat niet weg kan

behandeling nagel ontsmetten, nagel doorboren met nagelboortje (als je dit bij hebt natuurlijk), nagel geregeld in ontsmettingsmiddel laten weken, wondpleister, opletten voor mogelijke breuk

### BRANDWONDEN

EERST WATER, DE REST KOMT LATER

20-20-20 REGEL

20MIN KOELEN

20 CENTIMETER VAN DE KRAAN

20 GRADEN LAUW WATER



## EHBO voor, tijdens en na de voetbal voor trainers en ploegafgevaardigden

### WAT BIJ BV EEN BAL IN DE MAAGSTREEK?

Nog veel te veel zie ik de reactie van verzorgers/trainers/ouders om de speler recht te trekken en te forceren naar een overstrekking

### DIT HEEFT GEEN ENKELE ZIN

De speler gaat zich in een houding zetten om even te bekomen van de slag, gun hem even enkele seconden om even te bekomen, als wij een klop krijgen gaan we toch ook graag even rustig op ons effen komen

### NUTTIGE DOCUMENTEN

<http://www.eendrachtmazenzeleopwijk.be/documenten/ongeval.pdf>

Opgemaakt door kinesitherapeut Jeroen Van Lier, Kiné Caro  
meer info 0475/958594 [jeroen@kinecaro.be](mailto:jeroen@kinecaro.be)  
Sportkinesitherapeut, Manueel Therapeut  
lesgever EHBO DGH Ergonomie

iov Marc Van Mol, EHBO verantwoordelijke

#### **14. Info-avond (vanaf seizoen 2018-2019):**

Algemene infosessie voor ouders en hun kinderen mbt gezonde voeding en afstemming voeding ifv sportbeoefening/voetbalsport

Komen o.a. aan bod:

- Energiebehoefte van kinderen/opvolging van groeicurve
- specifieke noden voor de jeugdige sporter
- Hoeveel en wat moet een kind eten?
- Basisprincipes gezonde voeding
- Hoeveel suiker zit er in frisdranken?
- Welke zijn de 'gezondste' koeken?
- Vochtbalans en -behoefte van een kind
- verschil schooldag/trainingsdag/wedstrijddag/rustdag/vrije dag
- Algemene/praktische tips aan tafel, moeilijke eters...

Deze sessie wordt gegeven door onze (sport)diëtist Piet De Pauw

#### **15. Organisatie van en mogelijkheid tot deelname aan een gezond ontbijt op de club**

#### **16. Afsluiten van een engagementsverklaring met de spelers door tekenen van een contract:**

- Meer bewegen: geen trainingen overslaan,...
- Gezonder eten: elke dag ontbijten + 2 stuks fruit/dag
- Niet roken

Follow-up via tips over gezonde voeding in nieuwsbrief/clubblad, workshop 'maak je eigen sportdrink'...

Diploma-uitreiking na 3-4 maanden volgehouden engagement + gadget