

BLESSUREPREVENTIEPLAN **ATC'65**



INHOUDSOPGAVE:

- 1. VOORWOORD EN INTRODUCTIE**
- 2. VOOR WIE IS HET PLAN BEDOELD?**
- 3. DE SPELERS (EN HUN OUDERS/VERZORGERS)**
- 4. ADVISERING VOOR KLEDING EN AANSCHAF MATERIALEN VOOR HET NIEUWE SEIZOEN**
- 5. FAIR PLAY**
- 6. DE TRAINERS**
- 7. DE ELFTALBEGELEIDERS/COACHES**
- 8. DE SCHEIDSRECHTERS**
- 9. EEN BLESSURE....EN NU?**
- 10.WAAR IS WAT BINNEN ATC'65**
- 11.BIJLAGE: BLESSURE MELDINGSFORMULIER**
- 12.BIJLAGE: WAAR VIND IK WAT (kaart complex)**
- 13.BIJLAGE: REANIMATIE EN AED**
- 14.BIJLAGE: BRONVERWIJZINGEN**



1. VOORWOORD EN INTRODUCTIE

Voor u ligt de eerste uitgave van het blessurepreventieplan van ATC'65. Een plan wat we u met gepaste trots voorleggen.

Hoe is het begonnen? In november 2008 is de eerste stap gezet richting dit plan. Vanuit het bestuur kwam de vraag of er een blessurepreventieplan kon komen voor heel ATC'65, van de jongste mini tot het oudste lid, kortom iedereen die sport bij ATC.

De basis voor dit plan is het blessurepreventie model van de KNVB. Dit plan is gevolgd en op maat gemaakt tot een plan wat goed bij ATC'65 past.

In dit plan komt u alles tegen wat volledig of zijdelings te maken heeft met blessures.

We hopen dat u hier, na de eerste keer lezen, niet al te vaak hoeft in te kijken. Mocht het toch nodig zijn, dan weet u wat u kan en mag verwachten van ATC'65.

De werkgroep blessurepreventie is te bereiken via: blessure@atc65.nl.

Met sportieve groeten,
De werkgroep blessurepreventie:

Vincent van Heck (voorzitter werkgroep)
Rob Keuler
Erwin Tappel
Marcel van der Veen



2. VOOR WIE IS HET PLAN BEDOELD?

Dit blessurepreventieplan is bedoeld voor alle leden van ATC'65. Dit betekent dat dit plan is opgesteld voor de jongste mini, maar ook voor de oudste seniorenspeler.

Voor de hogere elftallen is vaak al een en ander geregeld aan blessurepreventie. De hogere elftallen hebben vaak de beschikking over een goede medische begeleiding en alles wat daarbij hoort.

Maar het mag natuurlijk niet zo zijn dat je alleen begeleiding krijgt als je in de hogere elftallen gaat voetballen. Het zijn juist de blessures bij de lagere elftallen die we goed in de gaten moeten houden. Het gaat tenslotte om plezier in het voetbal, en dat plezier wordt alleen maar groter als je blessurevrij kunt voetballen.

Dit plan geeft tevens inzicht in welke voorzieningen er aanwezig zijn bij ATC'65, waar wat zich bevindt en wie er verantwoordelijk voor is en wie de aanspreekpunten zijn.

Ook wordt in dit plan aangegeven hoe te handelen bij een blessure. Het spreekt voor zich dat je een blessure pas kunt behandelen als je weet dat hij er is. Dit betekent dus dat je een blessure moet signaleren en er dan de passende behandeling op los kunt laten.

In de hoofdstukken hierna zullen afzonderlijk de diverse groepen worden behandeld die we tegen komen binnen ATC'65 en wat zij kunnen doen ter voorkoming en signalering van blessures.



3. DE SPELERS (OF HUN OUDERS/VERZORGERS)

In beginsel kunnen de spelers (voor de jongere spelers kun je hier lezen: ouders en / of verzorgers) zelf een hele hoop aan blessurepreventie doen.

Om blessurevrij te kunnen spelen hoef je eigenlijk maar heel weinig te doen. Het ervoor zorgen dat je uitgerust aan een wedstrijd begint kan al een hele hoop ellende voorkomen. Het lichaam is een machine die je goed kunt gebruiken, mist je aan een aantal randvoorwaarden voldoet. Je zult merken dat als je je hieraan houdt je een leuke tijd hebt en plezier beleeft aan het sporten.

Het is belangrijk voor de vereniging om te weten of je al bekend met blessures of ziektes. Het is dus zaak om ervoor te zorgen dat de club op de hoogte is van je eventuele beperkingen, zodat we er goed mee om kunnen gaan. Voor nieuwe leden is het zaak dit bij opgave al te doen, of anders zo snel mogelijk. Ben je al langer lid en is het (net) bekend dat je iets hebt waardoor je minder kunt sporten, geef dit dan door aan je elftalbegeleider. Wil je dit niet publiekelijk doen, maak dan een keer een afspraak met hem of haar.

Wat kun je verder doen om blessurevrij te kunnen sporten?

- Uitgerust aan de training of wedstrijd beginnen
- Zorgen voor goede sportkleding: aangepast aan de tijd van het jaar. DUS: lange broek in de winter en zweethemd in de zomer. Goede sportkleding is ademend en vochtopnemend en comfortabel om te dragen
- Zorgen voor goede schoenen en sokken
- Zorgen voor bescherming (zoals keeperkleding, scheenbeschermers)
- Zorgen voor een goede warming up, zowel voor en tijdens de wedstrijd, als voor de training.
- Zorgen voor een goede hygiëne, dus: douchen na de wedstrijd en de training!
- Een blessure niet verwaarlozen, maar als hij aanhoudt naar de arts of fysiotherapeut gaan
- Zorgen voor voldoende drinken tijdens de wedstrijden en trainingen. Je gebruikt erg veel vocht, en dit moet, ook tijdens de koudere dagen, aangevuld worden.
- De tweede jaar D's en C jeugd monitoren m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren dit vaak niet in een keer aankunnen . Langzaam beginnen met de training aan het begin van het seizoen is dus een vereiste!!!!
- Bij temperaturen lager dan 10 graden in het lang trainen
- Je schoenen drogen op de goede manier: met kranten erin, niet bij de verwarming. Hiermee voorkom je dat je schoen uitdrogen en het draagcomfort minder wordt.

Als je bovenstaande in acht neemt, kom je er achter dat blessurevrij sporten bereikt kan worden door eenvoudig te nemen maatregelen.

4. Advisering over aanschaf van kleding en materialen voor het nieuwe seizoen

Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting. ATC'65 kan hen of de ouders daarover informeren en adviseren, zo mogelijk in samenwerking met de plaatselijke sportwinkel.

Voetbalschoenen

Goede voetbalschoenen zijn van essentieel belang voor voetballers, vooral ook ter voorkoming van blessures.

Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm. Vooral in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdspelers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).
- Koop schoenen met een noppenprofiel die bij het type veld past waar je op speelt
- (FG= Firm Ground, AG= Artificial Grass (kunstgras), MG= Mixed Ground)
- Op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen om 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 eventueel ingevet.
- Vernieuw de veters tijdig om kapot trekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

Scheenbeschermers

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij de training of een wedstrijd is echter verplicht.

Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaten.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.
- Om de scheenbeschermers goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak boven de hoogte van de scheenbeschermers tape, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt.
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.

Voetbalsokken

- De voeten en sokken met regelmaat behandelen met desinfecterende poeder;
- Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

5.Fair Play

Sportiviteit en respect zorgen ervoor dat sporten leuk en veilig blijft. Want onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag leiden vaak tot onnodige blessures, niet alleen bij de mede voetballers, maar ook bij de veroorzaker zelf. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat iedere sporter zich aan de spelregels houdt.

Niet alleen aan de geschreven, maar ook aan de ongeschreven regels voor wederzijds respect en een goede omgang met elkaar. Veel van de spelregels zijn bedoeld om de veiligheid te verhogen. Een goede kennis van de spelregels, en controle op de naleving hiervan, helpen dan ook om blessures te voorkomen en de sport leuk en plezierig te maken.

Trainers, scheidsrechters, bestuursleden, maar ook de sporters zelf hebben daarbij een belangrijke taak. Je moet je niet alleen aan de regels houden uit angst voor een gele kaart, een strafschip of andere sanctie. Sportiviteit moet je als sporter zelf willen. En dat zou je ook moeten volhouden als je vindt dat de tegenstander zich niet aan die regels houdt en zelf begonnen is of als de scheidsrechter een, in jouw ogen, verkeerde beslissing neemt.

Fair Play draagt op die manier niet alleen bij aan het terugdringen van blessures, maar draagt ook op een positieve manier bij aan het imago ATC'65



6. DE ELFTALBEGELEIDERS

De elftalbegeleiders hebben ook een groot aandeel in de blessurepreventie. De elftalbegeleiders zijn vaak erg goed op de hoogte van het reilen en zeilen in hun team en hebben een belangrijke signalerende functie!

Een elftalbegeleider dient:

- te zorgen voor veilige omgeving voor de spelers, zowel in als naast het veld
- de spelers voor de wedstrijd een warming up te laten doen
- tijdens de wedstrijd er op te letten wanneer en hoe een speler een blessure heeft opgelopen.
- een geblesseerde speler niet eerder in te zetten dan wanneer hij weer speelklaar is. Niet gelijk een volle wedstrijd laten spelen, maar beginnen met een gedeelte
- op de hoogte zijn van ziektes en blessures van de teamgenoten. Ook andere omstandigheden zoals scheiding, ruzie thuis, ziekenhuisopnames e.d. kunnen een speler anders dan normaal laten presteren.
- de spelers te beschermen tegen consequent doorschoppende tegenstanders
- de tweede jaar D's en C jeugd te monitoren m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren dit vaak niet in een keer kunnen bevatten. Langzaam beginnen met de training aan het begin van het seizoen is dus een vereiste!
- ervoor te zorgen dat de spelers die gaan invallen een warming up doen
- ervoor te zorgen dat de reservespelers voldoende kleding dragen om onderkoeling tegen te gaan
- te zorgen dat er terugkoppeling plaats vindt naar de ouders en trainers als er bijzonderheden zijn gebeurt in het veld. Vooral bij botsingen waar het hoofd bij betrokken is, is het belangrijk dit kenbaar te maken aan de ouders.

VANEKER SPORT

**Vaneker Sport is sponsor en hofleverancier van
uw vereniging voor de officiële
ATC kleding en andere sportartikelen.**

**Aanbieding
Alle ATC leden ontvangen
10% korting ***

op de gehele collectie m.u.v. aanbiedingen

Oldenzaalsestraat 45-47 • Hengelo • T 074 - 291 48 79

www.vanekersport.nl

7. DE TRAINERS / COACHES

Het spreekt vanzelf dat de trainers / coaches een belangrijke signalering functie hebben. De trainer ziet de spelers vaker dan de elftalbegeleiders, en kent de spelers vaak erg goed. Vaak komen de spelers bij de trainers met hun kwaaltjes: mijn voet doet zeer, ik kan hierom of daarom niet optimaal meedoen.

De trainers:

- signaleren blessures bij de spelers
- signaleren andere punten waardoor spelers minder kunnen presteren (ziekte, scheiding e.d.)
- zorgen ervoor dat ze op de hoogte zijn van de ziekte- / blessuregeschiedenis van de spelers
- communiceren eventuele problemen naar ouders en/of elftalbegeleiders
- attenderen de spelers op de mogelijkheid om naar het inloopsprekuur van de fysiotherapeut te gaan.
- zorgen voor voldoende drinken tijdens trainingen en wedstrijden, om het verloren gegaan vocht aan te vullen. Ook de winterdag!
- monitoren de tweede jaars D's en C jeugd m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren dit vaak niet in een keer aankunnen. Langzaam beginnen met de training aan het begin van het seizoen is dus een vereiste!!!!
- zijn zich er van bewust dat bij de lagere elftallen kracht- en/of conditietraining geen zin hebben.

Als zich een probleem voordoet tijdens de training en je weet hier geen raad mee:
vraag een andere trainer om hulp!

Bij twijfel: altijd 112 bellen!!!!

a triginta conditum

8. DE SCHEIDSRECHTERS

De scheidsrechters hebben ook een belangrijke functie in deze. ATC'65 heeft de beschikking over goed opgeleide scheidsrechters, maar is ook afhankelijk van fluitende ouders.

De scheidsrechters zorgen ervoor dat:

- er fair play wordt nagestreefd
- ook bij kleine overtredingen goed gekeken wordt of er geen blessures zijn opgelopen.
- de speler voldoende tijd krijgt, al dan niet in het veld, zich te laten behandelen.
- hij zich bewust is van de positie van de keeper in het team
- hij alert is, juist op de warmere dagen, dat de spelers geen tekenen van uitdroging gaan vertonen. Dit uit zich in apathisch en loom gedrag en moet zeker niet onderschat worden.



de Driesprong
Praktijk voor gespecialiseerde fysiotherapie

Psychosomatische fysiotherapie

Manuele therapie / Orofaciale fysiotherapie

Kinderfysiotherapie

Samenwerken aan bewegen

Topweg 46, Hengelo t. 074 71 102 71 www.dedriesprong.nu

9. EEN BLESSURE.....EN NU?

Als je tijdens de training of de wedstrijd een blessure oploopt, is dat altijd vervelend natuurlijk! Mocht het toch gebeuren, aarzel dan niet om naar het inloopspreekuur te komen, en je blessure te laten beoordelen!

Het inloopspreekuur vindt plaats elke maandag van 18:00 tot 19:00 in de verzorgingsruimte van het eerste elftal, naast kleedkamer 1

Je kunt van te voren, of hier ter plaatse, het blessuremeldingsformulier invullen, en dit aan de fysio geven, die het samen met je zal doorlopen.

Hier zal de fysiotherapeut de blessure beoordelen en op het formulier noteren wat het beleid is met betrekking tot de blessure. Hierna vind terugkoppeling plaats naar de elftalbegeleider, trainer en eventueel de ouders.

Als de aard van de blessure is vastgesteld, zal er geprobeerd worden zo gericht mogelijk de blessure te behandelen, zodat de speler weer vlot aan het voetballen komt. De behandeling is erop gericht om de blessure zo doeltreffend mogelijk te behandelen, zodat deze de speler niet meer zal belemmeren in zijn spel. De factor tijd is hier van onderliggend belang, daar de belangen van de speler, de coach en de behandelende fysiotherapeut of arts in vele gevallen haaks op elkaar zullen staan.

Een blessure die over langere tijd wordt behandeld, en daarmee wordt verholpen, is natuurlijk te prefereren boven een kort behandelde blessure die telkens terug komt.

Hierover zullen alle partijen het dus in het voren overeenstemming moeten bereiken, anders heeft het niet veel zin om het traject in te gaan.

De speler, of zijn of haar ouders / verzorgers, zijn zelf verantwoordelijk voor het op de hoogte houden van de hersteltrainer over de vorderingen van de speler, als deze door een andere fysiotherapeut behandeld wordt.

Is de blessure (bijna) verholpen, komen de hersteltrainingen in beeld. Deze zullen op de speler worden afgestemd, en zullen plaatsvinden met spelers van diverse leeftijden en elftallen. Deze trainingen gebeuren onder leiding van een fysiotherapeut, eventueel ondersteund door een trainer of trainer- coördinator.

De hersteltrainingen vinden plaats in het midden tussen veld 3A en 3B op maandag van 19:00 tot 20:00.

Tijdens en na het volgen van de hersteltrainingen wordt gekeken of en wanneer de speler weer speelklaar is.

Er wordt van de speler verwacht dat hij of zij pas weer voluit gaat spelen als hij weer speelklaar is verklaard door de fysiotherapeut tijdens de hersteltrainingen.

De terugkoppeling met betrekking tot de voortgang wordt gecommuniceerd naar de coördinatoren van de betreffende leeftijdsgroep. Deze coördinator zal het verder communiceren naar de leiders, trainers en eventueel de ouders.

10. WAAR IS WAT BINNEN ATC'65

Om ervoor te zorgen dat we de zaken netjes op orde hebben, hebben alle materialen m.b.t. de blessures en EHBO een vaste plek binnen de vereniging.

Hieronder volgt een opsomming van de belangrijkste materialen, en waar deze te vinden zijn:

De brancard:

Deze hangt het ballenhok, aan de achterzijde van de kantine naast kleedkamer 7.

DE EHBO koffer:

Er hangt er een in het ballenhok, aan de achterzijde van de kantine naast kleedkamer 7 en er is er een aanwezig achter de balie in de kantine.

DE AED:

Deze hangt buiten het hek, op 25 meter rechts naast de poort, en is bevestigd aan het elektriciteitshuisje. De AED is zichtbaar op gehangen en alleen bereikbaar vanaf het parkeerterrein. De AED hangt in een afgesloten kast. Deze is alleen te openen met een PIN code. Deze is bekend bij de opgeleide gebruikers van ATC, de THC en de cricket vereniging. Ook mensen die zijn ingeschreven bij AED Alert en in het bezit zijn van het certificaat AED bediener kunnen deze Pincode krijgen met een SMS m.b.t. de inzet van de AED



Overig:

Er is ijs beschikbaar in de kantine t.b.v. het koelen van zwellingen. Alle elftalbegeleiders van ATC zijn in het bezit van een waterzak en een spons.

11. BLESSUREMELDINGSFORMULIER

Naam van de speler :
Elftal :
Trainer/coach :
Elftalbegeleider :

Datum:

Aard van de blessure:

Omschrijving:

Zelf ondernomen stappen:

Gezien op inloopspreekuur door:

Kort verslag van de constatering van de fysiotherapeut:

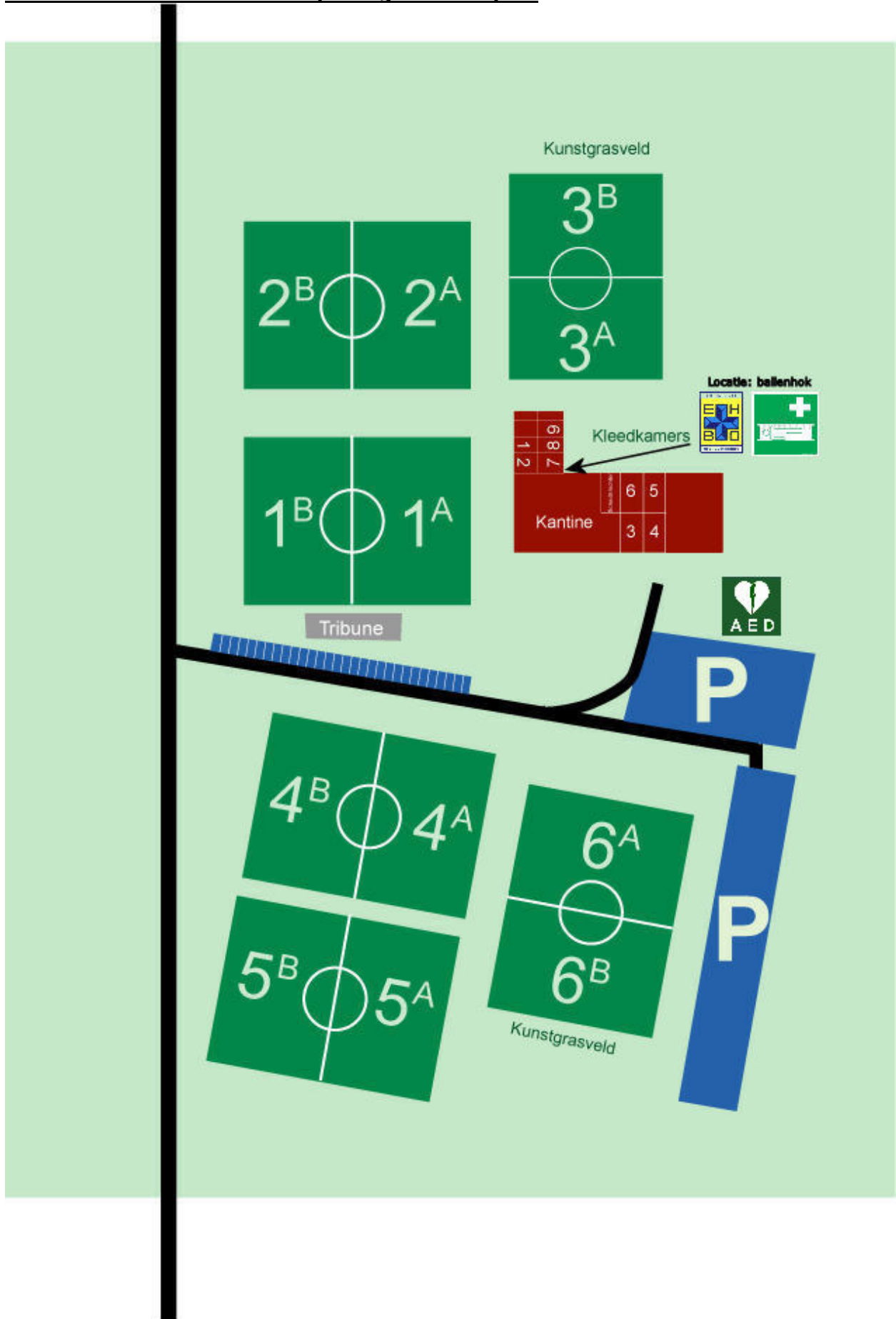
Doorverwezen JA / NEE, zo ja: naar wie?

Terugkoppeling naar: ouders : JA/NEE
Trainer/coach : JA/NEE
Elftalbegeleider : JA/NEE

Dit formulier inleveren bij het inloopspreekuur, maandag van 18:00 tot 19:00. Dit inloopspreekuur wordt gehouden in de verzorgingsruimte van het 1^e elftal, naast kleedkamer 1.

Een kopie van dit formulier wordt bewaard door de blessurepreventie commissie. Alle informatie op dit formulier is vertrouwelijk, en wordt als zodanig behandeld. Dit verwachten wij ook van een ieder die hierbij betrokken is.

12. BIJLAGE: WAAR IS WAT: plattegrond complex



13. BIJLAGE: REANIMATIE EN AED

ATC'65 beschikt, samen met de Twentse Hockey Club en de Cricket vereniging, over een AED. Hiermee heeft ATC een goede stap gedaan in het kunnen helpen van mensen, sporters of bezoekers, die een hartstilstand krijgen.

Deze AED is gesubsidieerd door de gemeente Hengelo en de drie verenigingen hebben hierbij een bijdrage gedaan.

Het gaat om een Cardiac Sience volautomatische defibrillator. De AED hangt net buiten de poort. Als u voor de poort staat, ziet u aan de rechterhand een elektriciteitshuisje, waaraan aan de parkeerzijde de AED hangt. Deze hangt in een door een pincode afgesloten kast, zodat niet iedereen er zomaar mee vandoor kan gaan.

De AED is opgenomen in het netwerk van www.lekenhulpverlening.nl.

Dit is een netwerk met AED's, mensen die kunnen reanimeren en mensen die kunnen reanimeren en de AED bedienen. Deze mensen hebben zich opgegeven via de site www.lekenhulpverlening.nl. Door zich op te geven worden ze opgenomen in de database die ervoor zorgt dat op het moment als zich een reanimatie voordoet, ze gealarmeerd worden via een SMS bericht. In dit bericht staat het verzoek naar het genoemde adres te gaan en indien nodig de reanimatie op te starten. De groep die ook een AED kan bedienen, krijgt het verzoek om eerst de AED op te halen op de genoemde locatie, en met de AED te gaan naar het genoemde adres.

Alleen mensen met een geldig reanimatie of reanimatie / AED certificaat kunnen zich inschrijven op : www.lekenhulpverlening.nl. Hier staat ook precies beschreven hoe het systeem werkt.

Aantekening hierbij is, dat je postcode bepaald of je opgeroepen wordt, niet de plek waar je op dat moment bent.

De drie clubs hebben 16 personen opgeleid om reanimatie / AED bediener te worden. Deze mensen worden geacht jaarlijks hun herhalingsles te volgen. In januari 2010 heeft de groep van ATC'65, bestaande uit 8 vrijwilligers, de herhalingscursus bij de EHBO Hengelo gevolgd.

Een ieder die zich geroepen voelt om deel te nemen aan het AED project bij ATC, kan zich melden bij de verenigingsmanager. Daarbij kunnen de mensen die de certificaten reeds hebben behaald, maar toch betrokken willen zijn bij de AED kring van de club, zich aanmelden op: www.lekenhulpverlening.nl

14.BIJLAGE: BRONVERMELDINGEN

De informatie uit dit plan is terug te vinden op o.a.:

<http://www.knvb.nl/blessurepreventie>

http://www.knvb.nl/archief/organisatie/knvb.nl_organisatie_nieuws/wat_te_doen_bij_een_hersenschudding

<http://www.lekenhulpverlening.nl>

<http://www.atc65.nl>

<http://www.res-bolsward.nl/>

