

Beleidsplan Medische verzorging vv Kollum.



1. Inleiding

Met dit beleidsplan wil de voetbalvereniging Kollum 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 en medische verzorging betekent dit dat aan een aantal randvoorwaarden moet worden voldaan:

- Het bestuur van de vereniging staat achter blessurepreventie en medische verzorging en zal er periodiek aandacht aan te besteden. Dit betekent niet alleen goedkeuring, maar ook dat in bepaalde situaties een beroep op het bestuur kan worden gedaan.
- 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: blessurepreventie moet door iedereen binnen de vereniging worden gedragen. Iedereen die het uitdraagt moet zich er ook verantwoordelijk voor voelen.

Afhankelijk van de plannen moet meer of minder geld beschikbaar worden gesteld. Jaarlijks kunnen plannen worden aangedragen en worden voorgelegd en worden opgenomen in de begroting.

Ook hier geldt overigens: start, houdt het éénvoudig en blijf bij de kern. 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. Op het gebied van blessurepreventie en medische verzorging verdient het aanbeveling om een contactpersoon aan te wijzen die de communicatie met het bestuur/technische staf verzorgt en aanspreekpunt is, als het over bv blessurepreventie en medische verzorging 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 alsmede de externe partners zoals sportscholen en fysiotherapiepraktijken. Dit kan door bijeenkomsten te organiseren, maar ook door regelmatige publicaties op bijvoorbeeld de website van de vereniging.

2. Ontwikkeling van het medische verzorging en blessurepreventiebeleid

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 aan de reductie blessures, moet de inhoud afgestemd zijn op de interesses binnen de vereniging.

Activiteiten rondom het beleid, eventueel in samenwerking met externe partners, kunnen toegespitst zijn op een doelgroep (b.v. trainers), voor een bepaalde blessure (b.v. enkelverstuiking) of voor een specifieke preventieve maatregel (bv het jaar van de warming-up).

Onderstaand een overzicht waarin de voetballer centraal staat bij blessures en de diverse factoren die er mogelijk een rol bij (kunnen) spelen.

De voetballer centraal bij blessures

Voetballers moeten kunnen presteren volgens de bedoelingen en spelregels van het spel zonder geblesseerd te raken. Er zijn echter veel factoren die uiteindelijk bepalen of voetballers beter en veiliger (en dus leuker) hun sport kunnen beleven. Het schema op deze pagina geeft daar een overzicht van.

<p>Bescherming</p> <p>schoeisel schoenbeschermers kleding van voetballers tape/rekverband materiaal</p>	<p>Belasting</p> <p>zwaarte competitie stand in de competitie winterstop en zomerperiode trainingen/wedstrijden toernooien verenigingsactiviteiten</p>	<p>De vereniging:</p> <p>Bestuur/ commissie: creër (rand)voorwaarden voor blessurepreventie.</p> <p>Betrokkenen: trainers, coaches, elftalbegeleiders, fysiotherapeuten, artsen, jeugdkeizer, commissieleden, verzorger en de materiaalbeheerder</p>
<p>Psychologische factoren</p> <p>motivatie/beleving durven falen stressbestendigheid kennis spel- en gedragsregels</p>	<p>Omgeving</p> <p>accommodatie velden/ondergrond obstakels kleedkamers/douches kantine tribunes toegankelijkheid bewegwijzering weersgesteldheid</p>	<p>Verzorgingsfactoren</p> <p>medische begeleiding fysiotherapeut clubarts EHBO nazorg/blessures verzorging</p>
<p>Factoren van de speler zelf</p> <p>gezondheid voetbalvermogen techniek/</p>	<p>Menselijke factoren</p> <p>teamgenoten/ tegenstanders scheidsrechter/assistent- scheidsrechters</p>	

lichaamsbeheersing inzicht communicatie	bestuursleden/trainer/ coach/ clubarts fysiotherapeut elftalbegeleider toeschouwers/pers	
---	---	--

Een voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Bijvoorbeeld

- Zorg voor de juiste kleding (weersomstandigheden) en een goede warming-up.
- Zorg voor een goede sportuitrusting (sportschoen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen).
- Zorg voor een goede training (warming-up/coolingdown, belasting/belastbaarheid en techniek).
- Zorg voor juist gedrag (Fair Play en gezonde leefstijl).

en de vereniging:

- Zorg voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden (drinken), trainer, coach, medespeler en tegenstander).
- Zorg voor een goede sportmedische begeleiding (keuring, EHSBO, blessurepreventie en sportrevalidatie).

Voorbeelden van activiteiten

- Stimuleren blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches.
- 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/ aanbieden stage-plek fysiotherapeut (i.o)
- Blessure herstel.

2.1 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 coolingdown.
- Kleding, schoeisel, drank, voeding, alcohol, drugs, medicijnen, hygiëne en slaap/rust.
- Spel- en gedragsregels binnen de vereniging.
- Wat te doen als een voetballer een blessure krijgt?
- Herkennen van beginnende blessure, doorverwijzen naar medisch deskundige en herstel na blessure.

Voor (jeugd)leden verdient het aanbeveling om blessurepreventie praktisch in te vullen en activiteiten rondom dit thema te organiseren. Enkele voorbeelden:

- Uitreiking pech prijs voor de meest (langst)geblesseerde voetballer.
- Uitreiken Fair Play-prijs van het seizoen. (bekende voetballer)
- Uitreiking prijs voor het team met de minst geblesseerde voetballers.
- Mogelijkheden voor hersteltrainingen na blessures introduceren.
- Informatie over voeding, scheenbeschermers, keeperuitrustingen, etc.
- Demonstratietraining van een bekende voetballer of trainer (accent op blessurepreventie.)

3. Blessurepreventie

Het accent van het blessurepreventie moet liggen rondom de voetballers 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 wedstrijd situaties, waar om de bal wordt geduëlleerd.

Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetballers. 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 daarom voldoende worden gestimuleerd om daar blijvend aandacht aan te besteden. Dit kan in de vorm van thema-avonden en cursussen/opleidingen en indien er onvoldoende expertise is door gebruik te maken van externe partners met deskundigheid.

Voorbeelden blessurepreventie bij trainers en coaches/leiders:

- Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetballers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure. Zorg dus voor een goede trainingsopbouw.
- Kledingadvies, bv. wat trekken we bij welke temperatuur aan.
- Voedings-/vochtadviezen.
- Loopscholing/ gebruik van de juiste warming-up en coolingdown oefeningen.
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en evt. medicatie gebruik van de spelers.
- Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetballers, ouders en begeleiders.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Verstrek materiaaladviezen.
- Creëer een veilige sportomgeving en stimuleer Fair Play.
-

4. Sport medische verzorger

Indien, ondanks het preventieplan, toch een speler of speelster geblesseerd is geraakt kan hij of zij contact opnemen met de sportverzorger van Kollum. De sportverzorger heeft diverse mogelijkheden om preventief op te treden richting de voetballers en de opgelopen blessures te behandelen dan wel de mogelijkheid om in de verzorging- of medische behandelingsketen, deskundigheid te raadplegen of in te schakelen en af te stemmen hoe verder te behandelen.

Zijn kerntaken zijn als volgt te omschrijven:

- Onderzoeken van de blessure en het opstellen van een behandelplan;
- Herkennen van overbelasting;
- Massage, tappen 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.

Gelet op de sportieve ambities van de vereniging zal medische begeleiding en fysieke ontwikkeling verder moeten worden geprofessionaliseerd. De samenwerking met sportschool "Fit-Now" en "Fysiopraktijk Kollum/Grijpskerk" is dan ook een goede ontwikkeling en zal verder geëffectueerd moeten worden. (bijv. door stageplek fysiotherapeut aan te bieden)

Naast het adviseren van de spelers zal de sportverzorger ook zijn invloed binnen de vereniging moeten laten gelden. Bij het constateren van een tekortschietend beleid, dat het risico op blessures voor de spelers vergroot, zal hij het bestuur, op de daartoe afgesproken wijze, in kennis stellen.

De sportverzorger zal primair moeten bepalen in welk stadium een blessure zich bevindt en waardoor die veroorzaakt is/wordt. Uit zijn bevindingen zal hij de beslissing moeten nemen of en naar wie hij doorverwijst voor verdere diagnostisering.

De sportverzorger regelt zonedig een verwijzing naar de fysiotherapeut of andere specialist en kan op hun advies en 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.

5. Praktische informatie over de organisatie rondom de medische verzorging bij de vereniging.

5.1 Sportverzorging voor heren / dames op trainingsavonden

Op dinsdagavond en donderdagavond is er voor de selectiespelers (heren) 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 (herstel-)training/programma opgesteld en kan eventueel onder leiding van de sportverzorger geoefend worden.

5.2 Tijden overige senioren leden / overige jeugd etc.

Op de trainingsavonden is van ca 18.30 uur tot 20.00 uur de sportverzorger aanwezig.

- a. Voor de selectiespelers (heren) zullen zij vooraf contact opnemen met de verzorger voor behandeling.
- b. Voor de dames en overige senior spelers zijn de dagen en verzorgingstijden niet vastgelegd. Zij kunnen via hun trainer/leider of rechtstreeks telefonisch of de app contact opnemen met de verzorger voor een mogelijke behandeling.
- c. Voor jeugdspelers zijn er geen specifieke verzorgingstijden. Veelal vindt overleg omtrent behandeling plaats via de trainer/leider na overleg ouders/verzorgers van de betrokkene.
- d. Bij de lokale fysiopraktijk is er op maandag een inloopspreekuur van 17.00-17.30 uur en kan er deskundig advies worden ingewonnen. Vooraf dient een afspraak te worden gemaakt

5.3 Inloopspreekuur jeugd

Het zou zeer wenselijk zijn om voor de jeugd bv een soort vrije inloopsprekuren te houden bij de verenigingsverzorger. De voorkeur zou zijn een vaste tijd en dag bv dinsdagavond van 18.00 – 18.30 uur. Indien daartoe de mogelijkheden zijn, zou de fysiotherapeut periodiek kunnen aansluiten.

5.4 Sportverzorging op wedstrijddagen

Op de wedstrijddagen is bij zowel de thuis- als de uitwedstrijden van de 1^e selectie (heren) de verzorger zoveel mogelijk aanwezig. De behandeling van spelers wordt vooraf afgestemd met de verzorger.

5.5 Verzorgingsruimtes en sportverzorgingsmiddelen

Er is een aparte gefaciliteerde verzorgingsruimte beschikbaar in de accommodatie van de voetbalvereniging. De verzorger draagt zorg voor voldoende medische- en verzorgingsmaterialen ten behoeve van wedstrijden en trainingen binnen de financiële kaders die door het bestuur zijn vastgesteld. Er is sprake van een zgn. handvoorraad in een kast in de verzorgingsruimte welke aangevuld wordt indien dit noodzakelijk wordt.

5.6 AED en EHBSO en overige verzorgingsmaterialen.

De AED is aanwezig en hangt op een duidelijk voor iedereen toegankelijke plaats. De AED is ook in voorkomende noodsituaties beschikbaar voor de buurt rondom de voetbalaccommodatie.

In de accommodatie is een EHBSO-koffer aanwezig waarvan de inhoud speciaal is afgestemd voor sport.

Maandelijks wordt door de verzorger van de vereniging de werking van de AED gecontroleerd en gedocumenteerd.

Binnen de vereniging is er tijdens activiteiten iemand aanwezig die de nodige eerste hulp kan verlenen. Jaarlijks wordt er bijscholing en AED-training georganiseerd.

5.7 Kwalificatie sportverzorger.

De sportverzorger zorgt voor de juiste begeleiding en verzorging van de gezonde sporter/klant teneinde zijn/haar lichamelijke conditie te bevorderen en/of de sportbeoefening te optimaliseren.

De volgende kwalificaties worden gevraagd:

- in het bezit van het EHBO en reanimatie diploma \
- diploma NGS Sportmassage basisdiploma of vergelijkbare opleiding/cursus
- goed in sportmassage; tappen en bandage
- diagnosticeren en behandelen van sportblessures
- het kunnen verzorgen van hersteltraining (opleiding KNVB)
- discrete en rustige persoonlijkheid met een luisterend oor
- een teamplayer met goede communicatieve en sociale vaardigheden

5.8 Administratie

Van alle selectiespelers worden de gegevens m.b.t. blessures en blessurebehandeling bijgehouden. In overleg en met toestemming van de betrokken speler, kan de informatie worden uitgewisseld worden met de fysiotherapeut omtrent de blessure en de behandeling daarvan.

Voorts is het belangrijk dat de verzamelde informatie middels prestatie-testen, wordt gedocumenteerd om specifieke en individuele preventieve programma's op te kunnen stellen door en in overleg met de fysiotherapeut en fysieke-/hersteltrainer.

5.9 Gedragsregels in verzorgingsruimte

In de verzorgingsruimtes is primair alleen toegang voor sporters die verzorgd moeten worden door de verzorger. Indien er desgevraagd behoefte aan is, (behandeling jeugdleden/dames) wordt de mogelijkheid geboden een 2^e persoon (leidster/ouder) hierbij aanwezig te zijn.

Concretisering / Aandachtspunten tot realisering invoering Blessurepreventie vv Kollum.

De hieronder vermelde zaken en aandachtspunten zullen geregeld worden voor aanvang van het seizoen 2021/2022 :

- Formaliseren van samenwerking fysio praktijk Kollum/Grijpskerk en Sportcentrum Fit-Now op het gebied van sportmedische verzorging en fysieke ontwikkeling
- Aanwijzen van contactpersoon/aanspreekpunt voor het bestuur/technische staf inzake blessurepreventie en medische verzorging.
- Opstellen van een controle formulier t.b.v. de AED
- Binnen de kaders van Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) een documentatie- systeem opzetten van o.a. testen; blessures en behandeling daarvan.

Stap 1	Vaststellen dit conceptbeleidsplan en het aanwijzen van een contactpersoon m.b.t. blessurepreventie	
2	Blessure Uitvoeringsplan (PUB) laten opstellen; (meerjarenplan) Een analyse van mogelijk knelpunten binnen de vereniging met aangeven van (de) mogelijke oplossing (en), inclusief een begroting en tijdsplanning.	
3	Vaststelling vh PUB door het bestuur, na advies technische commissie	
4	Uitvoering van het BUP (b.v. het organiseren van activiteiten; informeren trainers/begeleiders etc.);	
5	Periodiek: Evaluatie en eventueel bijstellen en/of uitbreiding van het meer jaren BUP.	

Stroomdiagram bij blessures

