



## DRAAIBOEK BIJ ERNSTIGE BLESSURES

Blessures horen helaas bij voetbal. Het is echter cruciaal hoe we hiermee omgaan wanneer ze zich voordoen. Met dit stappenplan willen we ervoor zorgen dat zoveel mogelijk betrokkenen weten welke stappen genomen moeten worden.

### Stappenplan bij een sportongeval

Wanneer er sprake is van een sportongeval met verwondingen, volg dan de onderstaande stappen:

#### 1. *Inschatting van de situatie*

De coach, begeleider of EHBSO'er maakt een inschatting van de ernst van het sportongeval:

- Overzie de situatie en beoordeel de verwonding(en) van de speler(s).
- Stel vast of de gezondheid van de speler op langere termijn in gevaar is.
  - **Bij een levensbedreigende situatie:** Bel direct 112 voor professionele hulp.
  - **Bij een niet-levensbedreigende situatie:** Bepaal of de verwonding zelfstandig behandeld kan worden of dat een bezoek aan een (huis)arts of de spoedeisende hulp nodig is.

#### 2. *Taakverdeling*

Neem als coach, begeleider of EHBSO'er de leiding en verdeel de taken:

- **Persoon 1:** Bel 112 en keer terug zodra je dat gedaan hebt.
- **Persoon 2:** Blijf bij de gewonde speler en bied geruststelling.
- **Persoon 3:** Haal benodigdheden zoals de defibrillator, verbandkoffer en dekens en breng deze naar de plek van het ongeval.
- **Persoon 4:** Zorg dat de ambulance het veld op kan. De sleutel van het hek bij veld 3 ligt bij de wedstrijdorganisatie.
- **Persoon 5:** Informeer de ouders/verzorgers als zij niet aanwezig zijn.



### **3. Behandeling**

- Kun je de situatie zelfstandig goed inschatten en behandelen? Zorg dan dat de verwonding op de juiste manier wordt verzorgd om verdere schade te voorkomen.
- Als na behandeling alsnog deskundige hulp nodig is, begeleid de speler dan naar een (huis)arts of de spoedeisende hulp. Als dit niet mogelijk is, zorg dat de speler zelfstandig naar de juiste zorginstantie kan gaan.

### **4. Nazorg**

- Bij een ernstige blessure is het belangrijk dat de geblesseerde regelmatig aandacht krijgt van DSS, bijvoorbeeld via de trainer en teamgenoten.
- Zorg voor een attent gebaar, zoals een klein cadeautje namens DSS.
  - Er is een budget beschikbaar voor dit soort situaties. Neem hiervoor contact op via [verenigingsmanager@dssvoetbal.nl](mailto:verenigingsmanager@dssvoetbal.nl).