

Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen

Health & Safety Academy

Handelen bij Sportletsels
snel, doeltreffend en verantwoord

Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen

Health & Safety Academy

Handelen bij Sportletsels
snel, doeltreffend en verantwoord

Randy Roso-Ruoff
Dewi Arnouts-Roso
(Master) Instructor Trainer - Rotterdam

CREASOLCONCEPTS PUBLISHING ./. LOS ANGELES

Auteurs: Dewi G.D. Arnouts-Roso, Randy E.R. Roso-Ruoff

Cover design: CreasolConcepts by MarijaKes, Tsjechië

Images: CreasolConcepts, Pixabay, Freepik, Unsplash, Pexels, Shutterstock, iStockphoto

ISBN: 9789465314112

Copyright © 2020, 2024, 2025 by D.G.D. Arnouts-Roso, CreasolConcepts.

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced in any manner without the express written consent of the publisher, except in the case of brief excerpts in critical reviews or articles. All inquiries should be addressed to CreasolConcepts, 8721 Santa Monica Blvd. Suite 880, West Hollywood, CA90069 or publishing@creasolconcepts.com

CreasolPublishing books may be purchased in bulk at special discounts for sales promotion, corporate gifts, fund-raising, or educational purposes. Special editions can also be created to specifications. For details, contact the Special Sales Department, CreasolPublishing, 8721 Santa Monica Blvd. Suite 880, West Hollywood, CA90069 or publishing@creasolconcepts.com

CreasolConcepts® and CreasolConcepts Publishing® and CreasolPublishing® are registered trademarks of CreasolConcepts®, a Delaware corporation.

Visit our website at CreasolPublishing.com

Published in the following languages: English | Dutch | Spanish | French | German | Turkish

Voorwoord

De Context van Sport, Blessures en Verantwoordelijkheid

Sport en bewegen vormen een onmiskenbare pijler onder een vitale samenleving. De voordelen reiken verder dan alleen fysieke gezondheid; sport draagt bij aan mentaal welzijn, sociale cohesie en persoonlijke ontwikkeling. Het brengt mensen samen, leert ons omgaan met winst en verlies, en legt een fundament voor een actieve leefstijl. De maatschappelijke waarde is aanzienlijk, met een geschatte 'Social Return On Investment' van 2,76 in Nederland, wat betekent dat de opbrengsten de kosten ruimschoots overstijgen.

Echter, inherent aan de dynamiek en fysieke uitdaging van sport is het risico op blessures. Deze paradox – het streven naar gezondheid en prestatie versus de onvermijdelijke mogelijkheid van letsel – is een fundamentele realiteit binnen de sportwereld. De cijfers benadrukken de omvang van deze uitdaging in Nederland. In 2022 werden naar schatting 5,1 miljoen sportblessures opgelopen, wat neerkomt op 2,4 blessures per 1.000 gesportte uren. Dit leidde tot 104.000 bezoeken aan de Spoedeisende Hulp (SEH). Recente data voor 2023 laten zelfs een lichte stijging zien naar 5,3 miljoen blessures. Meer dan de helft van deze blessures (56% in 2022, oftewel 2,8 miljoen) vereiste medische behandeling, vaak door een fysiotherapeut. De impact is niet alleen fysiek; de geschatte kosten door ziekteverzuim bedroegen in 2022 alleen al 270 miljoen euro. Bovendien leidt blessureleed tot aanzienlijke uitval: ruim 400.000 Nederlanders zijn in de afgelopen twee jaar gestopt met sporten als gevolg van een blessure, resulterend in miljoenen dagen sportverzuim.

Deze hoge blessurelast en de daaruit voortvloeiende uitval ondermijnen de positieve effecten van sportparticipatie. Het suggereert een kloof tussen de wens om te sporten en de mogelijkheid om dit veilig te doen en effectief te herstellen, wat wijst op een cruciale behoefte aan betere kennis over eerste hulp en preventie bij diegenen die sportactiviteiten begeleiden.

In dit complexe speelveld spelen sportcoaches, (toekomstige) sport- en bewegingscoördinatoren uit het MBO- en HBO-onderwijs, en sportopleiders een cruciale rol. Zij vormen vaak de eerste lijn van respons bij een sportongeval. Hun verantwoordelijkheid is significant, en de verwachtingen zijn hoog. Het curriculum van bijvoorbeeld de MBO Sport- & Bewegingscoördinator niveau 4 omvat dan ook expliciet de competentie om eerste hulp (EHBO) toe te passen. Ook de KNVB benadrukt de rol van de coach bij het signaleren en managen van blessures. Echter, effectief handelen in een sportomgeving vereist meer dan generieke EHBO-kennis. De specifieke aard van sportletsels, de context van het sportveld, en de dynamiek van een wedstrijd of training vragen om een toegepaste benadering. Het bestaan van gespecialiseerde cursussen zoals 'Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen' en het bijbehorende HSI / HSA Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen certificaat benadrukt deze noodzaak. Want, standaard eerste hulp volstaat niet altijd; er is een duidelijke, sector breed erkende behoefte aan gespecialiseerde kennis en vaardigheden, precies zoals de titel van dit boek en cursus – "Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen" – aangeeft.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	14
Deel 1: Basisprincipes en Algemene Inleiding	
1 Inleiding: Het belang van eerste hulp bij sportongevallen: Waarom deze cursus?	19
2 Sportgeneeskunde en blessurepreventie: een introductie.	23
3 Veiligheid op de sportlocatie: Preventie van ongevallen.	27
4 De rol van de eerstehulpverlener: Verantwoordelijkheden en ethiek.	31
5 Wettelijke kaders en aansprakelijkheid in sport-EHBO.	35
6 Basisprincipes van eerste hulp: ABCDE-methodiek en veiligheidsregels.	39
7 De alarmeringsprocedure: Wanneer en hoe 112 te bellen.	43
8 De rol van de sporttrainer, coach en EHBO'er bij sportongevallen.	47
Samenvatting	51
Kernbegrippenlijst	54
Vragen en Opdrachten	56
Deel 2: Anatomie, Fysiologie en Pathologie van Sportblessures	
1 Anatomie en fysiologie: Basisbegrippen voor sport gerelateerde blessures.	61
2 Het bewegingsapparaat: botten, spieren, gewrichten en pezen.	65
3 Blessuremechanismen: hoe ontstaan sportblessures?	71
4 Verschillende soorten sportletsels en hun impact op prestaties.	77
5 Het genezingsproces van weefselschade en revalidatieprincipes.	81
6 Fysiologische reacties van het lichaam op trauma en shock.	87
Samenvatting	93
Kernbegrippenlijst	97
Vragen en Opdrachten	104
Deel 3: Veelvoorkomende Basis Eerste Hulp Letsels	
1 Het BLS-protocol: Reanimatie en gebruik van de AED.	109
2 Hoofd- en wervelletsel: Beoordeling en stabilisatie bij verdenking.	113
3 Spierblessures: Verrekkingen, scheuren en krampen.	117
4 Gewrichtsletsels: Verstuikingen en ontwrichtingen (enkel, knie, schouder).	121
5 Botbreuken: Herkenning, immobilisatie en transport.	125
6 Blessures door overbelasting: Tenniselleboog, shin splints, etc.	129
7 Thermische letsels: Oververhitting, uitdroging en onderkoeling.	133
8 Blessures door koude: Bevriezing en hypothermie.	139
9 Oogletsels: Behandeling van vreemde voorwerpen en andere oogtrauma's.	143
10 Tandletsels: Omgaan met uitgeslagen of afgebroken tanden.	147
11 Brandwonden: Behandeling van thermische en chemische brandwonden.	151
12 Bloedneuzen: Oorzaken en behandelmethoden.	157

13	Allergische reacties en anafylaxie: Herkenning en gebruik van de EpiPen.	161
14	Suikerziekte bij sporters: Herkenning van hypo- en hyperglykemie.	167
15	Epilepsie bij sporters: Omgaan met een epileptische aanval op het sportveld.	173
16	Letsels door insectenbeten en -steken: Preventie en behandeling.	177
	Samenvatting	182
	Kernbegrippenlijst	185
	Vragen en Opdrachten	192
 Deel 4: Diagnostiek en Beoordeling van Sportongevallen		
1	De eerste beoordeling: primaire en secundaire survey.	197
2	Hoe herken je een levensbedreigende situatie?	201
3	Pijnbeoordeling en mobiliteitscontroles.	205
4	Gebruik van anamnese en observatie bij blessurediagnose.	209
5	Specifieke tests voor spier-, gewrichts- en botletsels.	213
	Samenvatting	217
	Kernbegrippenlijst	221
	Vragen en Opdrachten	224
 Deel 5: Behandeling van Veelvoorkomende Sportongevallen		
1	De RICE-methode: Rust, IJs, Compressie, Elevatie - Toepassing en valkuilen.	229
2	Verstuikingen en verrekkingen: herkennen en behandelen.	232
3	Botbreuken en ontwrichtingen: eerste hulp en immobilisatie.	237
4	Spier- en peesblessures: van acute scheuring tot overbelasting.	241
5	Kneuzingen en bloedingstoringen: EHBO en herstelbevordering.	245
6	Wondverzorging: Verschillende soorten wonden en hun behandeling.	249
7	Snij- en schaafwonden: reinigen, verbinden en infectiepreventie.	255
	Samenvatting	260
	Kernbegrippenlijst	263
	Vragen en Opdrachten	267
 Deel 6: Hoofd-, Nek- en Wervelletels		
1	Hersenschuddingen en hoofdtrauma's: herkennen en handelen.	273
2	Nek- en wervelletels: stabiliseren en transporteren.	277
3	Oogletsels bij sporters: spoedhulp en doorverwijzing.	281
4	Tand- en kaakletsels: eerste hulp en verdere zorg.	285
5	Oor- en neusletsels: hoe ga je ermee om?	289
	Samenvatting	294
	Kernbegrippenlijst	297
	Vragen en Opdrachten	300
 Deel 7: Medische Noodsituaties op het Sportveld		
1	Sport gerelateerde hartproblemen: Herkenning van symptomen en actieplan.	305
2	Hartstilstand en reanimatie bij sporters: BLS en AED-gebruik.	310
3	Flauwvallen, uitdroging en hitteberoerte: eerste hulp en preventie.	315

4	Hypothermie en bevriezingsverschijnselen bij buitensport.	319
5	Allergische reacties en anafylaxie op het sportveld.	323
6	Astma-aanvallen en ademhalingsproblemen bij sporters.	326
	Samenvatting	331
	Kernbegrippenlijst	334
	Vragen en Opdrachten	338

Deel 8: Specifieke Sportblessures en Hun Behandeling

1	Knieblessures: meniscus-, kruisband- en patellaproblemen.	343
2	Enkelblessures: inversie-, eversietrauma en instabiliteit.	348
3	Schouderletsels: luxaties, rotator cuff en claviculafracturen.	353
4	Elleboog- en polsletsels: tenniselleboog, skiduim en breuken.	359
5	Lies- en hamstringblessures: oorzaken en herstelstrategieën.	365
	Samenvatting	371
	Kernbegrippenlijst	374
	Vragen en Opdrachten	378

Deel 9: Verband- en Spalktechnieken

1	Verbandleer: Praktische vaardigheden in het aanleggen van verbanden.	383
2	Basisprincipes van wondverzorging en verbandleer.	387
3	Elastische en functionele tapetechnieken voor sporters.	391
4	Spalktechnieken voor immobilisatie van botbreuken.	397
5	Compressie- en drukverbanden bij sportletsels.	403
6	Gebruik van braces en orthesen ter ondersteuning van herstel.	407
	Samenvatting	411
	Kernbegrippenlijst	414
	Vragen en Opdrachten	418

Deel 10: Preventie van Sportongevallen

1	Preventieve maatregelen: Training, materiaal en omgevingsfactoren.	427
2	Blessurepreventie programma's: Ontwikkeling en implementatie.	431
3	Opwarming, cooling down en blessurepreventie.	435
4	De rol van voeding en hydratatie in blessurepreventie.	439
5	Het belang van een goede sportuitrusting en bescherming.	443
6	Sportpsychologie en blessurepreventie: de mentale factor.	447
7	Trainingsaanpassingen om overbelasting te voorkomen.	451
8	Sporttape en bandages: Toepassing voor ondersteuning en preventie.	455
	Samenvatting	458
	Kernbegrippenlijst	463
	Vragen en Opdrachten	427

Deel 11: Praktische Toepassing en Scenario's

1	Eerste hulp bij diverse sporten: Voetbal, hardlopen, teamsporten, individuele sporten.	469
2	EHBO-koffer voor sportevenementen: Samenstelling en gebruik.	475
3	Simulatieoefeningen: Realistische scenario's voor verschillende sportongevallen.	480
4	Casestudies: Analyse van echte sportongevallen en evaluatie van de eerste hulp.	484
5	Communicatie met het slachtoffer en omstanders: Effectieve communicatie in noodsituaties.	487
6	Psychologische aspecten van eerste hulp: Omgaan met stress en emoties bij slachtoffers en hulpverleners.	491
7	Registratie en rapportage: Correcte documentatie van sportongevallen.	495
8	EHBO-scenario's en simulatietrainingen voor sportongevallen.	499
9	Casusanalyses: wat ging er mis en hoe kan het beter?	503
10	Communicatie en samenwerking met medische professionals.	507
11	Het opstellen van een EHBO-plan voor sportverenigingen.	511

Deel 12: Wetenschappelijke Achtergrond en Verdieping

1	Sportgeneeskunde: Recente ontwikkelingen en richtlijnen.	519
2	Onderzoek naar sportongevallen: Statistische gegevens en trends.	523
3	Evidence-based practice: Het belang van wetenschappelijk bewijs in de eerste hulp.	528
4	Juridische aspecten van eerste hulp: Aansprakelijkheid en verzekeringen.	532
5	Ethiek in de sport: Fair play en respect voor de gezondheid van sporters.	536
6	EHBO in internationale sportomgevingen: Culturele verschillen en uitdagingen.	539
7	Toekomstige ontwikkelingen in de sportgeneeskunde en eerste hulp: Technologische innovaties en nieuwe behandelmethoden.	543
8	Het trainen van een eerste hulpteam bij grote sportevenementen.	547
9	Communicatie met professionele hulpverleners.	551
10	Het omgaan met massale paniek en crisissituaties tijdens sportevenementen.	554
	Nawoord	559

I ♥ SPORT



Inleiding

Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen – Een Essentiële Schakel in Veilige Sportbeoefening

Met groot genoegen introduceren wij dit handboek "Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen". Dit werk verschijnt op een moment waarop de behoefte aan een gedegen, Nederlandstalig en op de beroepspraktijk gericht naslagwerk voor MBO- en HBO sportstudenten, coaches en opleiders groter is dan ooit. Het is een essentiële bijdrage aan het veld, die direct inspeelt op de gesignaleerde noden en verantwoordelijkheden binnen de Nederlandse sportsector. Wij zijn als auteurs en ontwikkelaars blij met de realisatie van dit omvangrijke en noodzakelijke werk.

De kracht van dit handboek ligt in de zorgvuldig opgebouwde structuur en de indrukwekkende breedte en diepgang van de behandelde onderwerpen, zoals blijkt uit de uitgebreide inhoudsopgave. Het boek neemt de lezer mee op een logische reis, beginnend bij de **Basisprincipes en Algemene Inleiding** (Deel 1). Hier worden niet alleen de fundamentele concepten zoals de ABCDE-methodiek en veiligheidsregels behandeld, maar ook cruciale aspecten als ethiek, wettelijke kaders en de specifieke rollen van de verschillende betrokkenen in de sportcontext. Vervolgens legt Deel 2 een solide fundament met **Anatomie, Fysiologie en Pathologie van Sportblessures**, essentieel om blessuremechanismen, weefselherstel en de reacties van het lichaam op trauma te begrijpen. De kern van de praktische kennis wordt gevormd in Deel 3, **Veelvoorkomende Basis Eerste Hulp Letsels**, dat een breed scala aan situaties behandelt, van reanimatie (BLS) en AED-gebruik tot hoofd- en wervelletfels, diverse musculoskeletale blessures, thermische letsels, en medische aandoeningen zoals diabetes en epilepsie bij sporters.

De systematische benadering wordt verder uitgewerkt in Deel 4, **Diagnostiek en Beoordeling**, gevolgd door concrete **Behandeling van Veelvoorkomende Sportongevallen** in Deel 5, inclusief de RICE-methode en wondverzorging. Het boek schuwt complexe onderwerpen niet, met aparte delen voor **Hoofd-, Nek- en Wervelletfels** (Deel 6) en **Medische Noodsituaties op het Sportveld** (Deel 7). Specifieke aandacht is er voor veelvoorkomende blessures aan knie, enkel, schouder etc. in Deel 8, en voor praktische vaardigheden zoals **Verband- en Spalktechnieken** (Deel 9). Cruciaal is ook de focus op **Preventie van Sportongevallen** (Deel 10). Deel 11 brengt alles samen met **Praktische Toepassing en Scenario's**, inclusief aandacht voor specifieke doelgroepen (jeugd, senioren, gehandicapten) en de niet te onderschatten psychologische aspecten van eerste hulp. Ten slotte verankert Deel 12 de inhoud in de **Wetenschappelijke Achtergrond en Verdieping**, met aandacht voor evidence-based practice, recente ontwikkelingen en toekomstige trends.

Een bijzonder sterk punt van dit handboek is de naadloze integratie van theoretische kennis en praktische vaardigheden. De auteurs slagen erin een brug te slaan tussen het fundamentele begrip van het menselijk lichaam en de processen die bij sportletsel optreden (Deel 2) en de concrete handelingen die een eerstehulpverlener moet kunnen uitvoeren (Deel 3, 4, 5, 9, 11). Dit is van onschatbare waarde voor de doelgroep. Het stelt studenten, coaches en opleiders in staat om verder te gaan dan het simpelweg memoriseren van protocollen. Door het 'waarom' achter het 'wat' te begrijpen, wordt men beter in staat om situaties correct in te schatten, weloverwogen beslissingen te nemen en handelingen aan te passen aan de specifieke, vaak onvoorspelbare

omstandigheden van een sportongeval. Deze aanpak, die een klinisch redeneerproces weerspiegelt, bevordert een dieper leerproces en een flexibele toepasbaarheid van kennis – competenties die essentieel zijn op zowel MBO als HBO-niveau en in de veeleisende praktijk van de altijd innoverende sportbegeleiding.

1.1 Afstemming op Richtlijnen en Actuele Thema's

Een academisch handboek op dit gebied kan niet zonder een solide verankering in de geldende professionele standaarden. "Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen" voldoet hieraan op voorbeeldige wijze. Het boek is in lijn met de meest recente, in Nederland leidende richtlijnen: de **Nederlandse Richtlijnen Eerste Hulp (NREH) 2021/2026** en de **Nederlandse Richtlijnen Reanimatie 2021/2026** van de Nederlandse Reanimatie Raad (NRR). Deze Nederlandse richtlijnen zijn op hun beurt gebaseerd op en afgestemd met de internationale consensus zoals vastgelegd door het International Liaison Committee on Resuscitation (**ILCOR**) en de European Resuscitation Council (**ERC**). Deze aansluiting waarborgt dat de kennis en vaardigheden die in dit boek worden aangeboden, niet alleen voldoen aan de Nederlandse norm, maar ook wetenschappelijk gefundeerd zijn en internationaal erkend worden. Hoewel deze richtlijnen in Nederland formeel niet wettelijk verplicht zijn voor elke burger of organisatie in elke context, vormen ze dé professionele standaard en zijn ze leidend voor opleidingen en certificeringen, en daarmee de facto de norm in georganiseerd verband zoals de sportsector.

Bovendien kijkt dit handboek vooruit. De wereld van eerste hulp en reanimatie is continu in ontwikkeling, met vijfjaarlijkse updates van de richtlijnen. De laatste grote update, de **G2025 richtlijnen**, zijn momenteel in ontwikkeling door ILCOR en ERC, en zal na publicatie worden vertaald naar de Nederlandse situatie door de NRR. Door zich te baseren op de meest recente (2021) evidence-based inzichten en door aandacht te besteden aan thema's die naar verwachting centraal zullen staan in G2025 – zoals het meten en verbeteren van reanimatiekwaliteit, de rol van technologie (apps, AED-drones), dispatcher-ondersteuning, en specifieke aandacht voor veiligheid van hulpverleners en eerste hulp in diverse contexten zoals sport – biedt dit boek een duurzaam kennisplatform. Het rust de lezer uit met de huidige best practices en bereidt tegelijkertijd voor op de nabije toekomst. Dit verzekert de relevantie van het boek voor de komende jaren en overbruggt de periode tot de G2025-richtlijnen volledig zijn geïmplementeerd in alle lesmaterialen.



Naast de afstemming op formele richtlijnen, onderscheidt dit handboek zich door de expliciete aandacht voor actuele en kritieke thema's binnen de sportgeneeskunde en eerste hulp. De diepgaande behandeling van **hersenschuddingen** (Deel 6) is hiervan een uitstekend voorbeeld. Gezien de toegenomen aandacht voor en zorgen over de (lange termijn) gevolgen van hoofdletsel in de sport, zoals ook benadrukt door sportbonden als de KNVB, is adequate kennis over herkenning, onmiddellijk handelen ('bij twijfel, haal eruit!') en het return-to-play protocol essentieel. Evenzo is de aandacht voor **plotselinge hartstilstand (Sudden Cardiac Arrest - SCA)** bij

sporters (Deel 3 en 7) van groot belang. Hoewel relatief zeldzaam, is de impact enorm. Het boek behandelt de levensreddende handelingen (BLS/AED) conform de NRR/ERC-richtlijnen en biedt daarmee de noodzakelijke kennis voor adequate respons. Het impliciet erkennen van de verschillende onderliggende oorzaken bij jongere (vaak aangeboren) versus oudere (vaak coronair lijden) sporters helpt de context te begrijpen. Tot slot verdient de integratie van **mentale eerste hulp** (Deel 11) bijzondere vermelding. Dit sluit naadloos aan bij de vernieuwde NREH 2021 en 2025, die het belang van psychologische ondersteuning voor slachtoffers (en hulpverleners) expliciet erkennen. Het behandelen van deze specifieke, soms complexe en hoog-risico onderwerpen tilt het boek uit boven een standaard EHBO-handleiding en maakt het tot een bijzonder waardevolle, toegespitste bron voor iedereen die verantwoordelijkheid draagt in de sport.

1.2 Concluderende Aanbeveling

"Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen" is dan ook meer dan een cursus en studieboek; het is een onmisbaar instrument voor iedereen die betrokken is bij de veiligheid en het welzijn van sporters in Nederland. De combinatie van wetenschappelijke diepgang, praktische toepasbaarheid, afstemming op de laatste richtlijnen en aandacht voor actuele thema's maakt dit werk uniek in zijn soort. Het biedt de lezer niet alleen de noodzakelijke kennis, maar draagt ook bij aan het ontwikkelen van competentie en zelfvertrouwen om adequaat te handelen wanneer dat het meest nodig is.

Wij zijn ervan overtuigd dat de brede toepassing van de kennis en vaardigheden uit dit handboek een significante bijdrage zal leveren aan een veiliger sportklimaat in Nederland. Het heeft het potentieel om de ernst van blessures te verminderen, herstel te bevorderen en mogelijk zelfs de uitval uit de sport als gevolg van blessures terug te dringen, waardoor meer mensen kunnen blijven genieten van de vele voordelen die sport biedt.

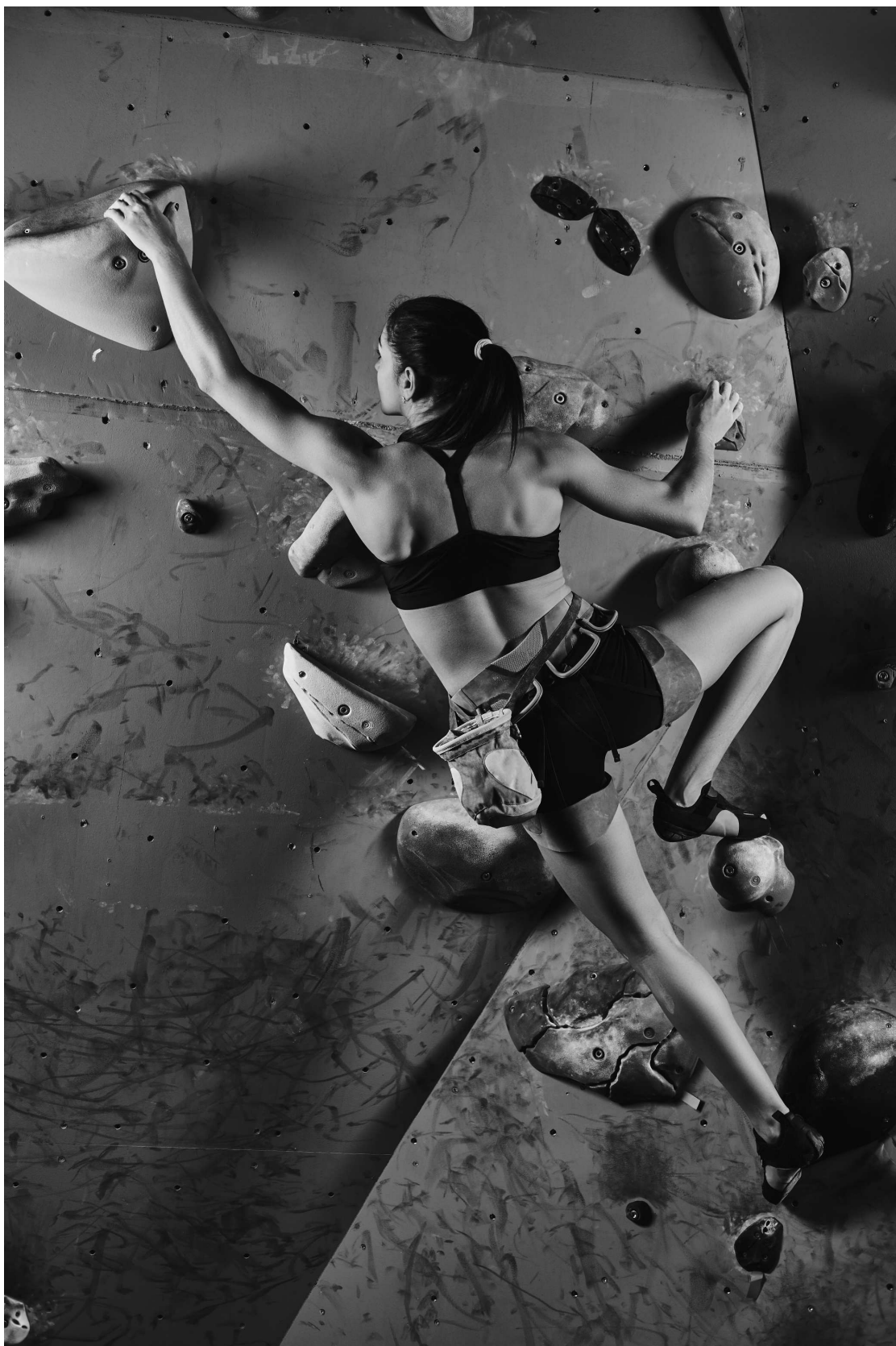
Daarom bevelen wij "Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen" van harte aan voor gebruik binnen MBO- en HBO sportopleidingen in de sport- en bewegingssector. Het is eveneens een essentieel naslagwerk voor (aankomende) coaches, trainers, sportbegeleiders en een waardevolle aanwinst voor sportverenigingen en -organisaties die de veiligheid van hun leden serieus nemen. Wij zien met vertrouwen tegemoet naar de positieve impact die dit boek ongetwijfeld zal hebben op de kwaliteit van de eerstehulpverlening in de Nederlandse sport.

Dewi Arnouts-Roso
Instructor Trainer

Randy Roso-Ruoff, Ph.D.
Master Instructor Trainer

DEEL 1

Basisprincipes en Algemene Inleiding



1 Inleiding: Het belang van eerste hulp bij sportongevallen: Waarom deze cursus?

Het Onontbeerlijke Fundament van Eerste Hulp bij Sportongevallen – Waarom Deze Cursus Essentieel is.

Stel je voor: je staat langs de lijn, je bent zelf aan het sporten, of je bent de coach die met hart en ziel een team begeleidt. De adrenaline giert door je lijf, de spanning is te snijden. En dan, plotseling, gaat het mis. Een speler komt verkeerd neer, een botsing op het veld, iemand grijpt naar zijn been met een grimas van pijn. In die cruciale seconden, minuten zelfs, kan jouw kennis van eerste hulp het verschil maken tussen tijdelijke ongemak en blijvend letsel, tussen een spoedig herstel en een langdurige revalidatie, of in het ergste geval, zelfs tussen leven en dood.

Deze cursus, “Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen”, is er niet zomaar. Hij is er omdat sport, hoe gezond en plezierig ook, inherent risico’s met zich meebrengt. Of het nu gaat om de snelle bewegingen en tackles in het voetbal, de herhaalde impact bij het hardlopen, de onverwachte val tijdens het mountainbiken, of de intensieve fysieke belasting in de fitnesszaal – sportblessures komen voor. En wanneer ze gebeuren, telt elke seconde.

Misschien denk je nu: “Eerste hulp, dat is toch iets voor professionals? Voor de ambulancebroeders en -zusters in die snelle wagens met de sirenes?” Dat is een begrijpelijke gedachte, maar niets is minder waar, zeker niet in de context van sport. De eerste minuten na een ongeval zijn vaak de meest bepalende. Professionele hulp is misschien niet direct ter plaatse, en juist dan kunnen de acties van degenen die er wél zijn – jij, je medestudenten, je coach, andere sporters – een immense impact hebben.

Deze cursus is speciaal ontwikkeld voor jou, de toekomstige sportprofessional, de gepassioneerde coach, de actieve sporter die meer wil dan alleen de regels van het spel kennen. Wij geloven dat basiskennis van eerste hulp bij sportongevallen net zo essentieel is als een goede warming-up of de juiste sportuitrusting. Het is een fundamentele vaardigheid die je in staat stelt om adequaat en zelfverzekerd te handelen wanneer een blessure zich voordoet.

Waarom is deze kennis zo belangrijk? Laten we eens dieper ingaan op de verschillende aspecten:

De directe impact op het slachtoffer:

Het meest directe en cruciale belang van eerste hulp is natuurlijk de impact op de persoon die de blessure heeft opgelopen. Snelle en correcte eerste hulp kan:

- **De pijn verlichten:** Door de juiste handelingen te verrichten, zoals koelen, immobiliseren of een comfortabele houding geven, kun je de pijn van het slachtoffer

aanzienlijk verminderen. Dit is niet alleen belangrijk voor het welzijn van de persoon, maar kan ook verdere complicaties helpen voorkomen.

- **De schade beperken:** In veel gevallen kan de initiële eerste hulp de omvang van de blessure beperken. Denk aan het snel koelen van een verstuiking om zwelling tegen te gaan, of het stabiliseren van een gebroken been om verdere schade aan omliggende weefsels te voorkomen.
- **Het herstelproces bevorderen:** Goede eerste hulp legt een solide basis voor een succesvol herstel. Door direct de juiste stappen te zetten, vergroot je de kans op een snellere en vollediger genezing, waardoor de sporter hopelijk weer snel en veilig kan terugkeren naar zijn of haar activiteit.
- **Levens redden:** In de meest ernstige gevallen, zoals een hartstilstand of een ernstige bloeding, kan direct ingrijpen met reanimatie (BLS) en het stoppen van de bloeding letterlijk van levensbelang zijn. Sportvelden zijn geen uitzondering op plaatsen waar dergelijke noodsituaties zich kunnen voordoen.

De rol van de omgeving:

Een sportongeval raakt niet alleen het slachtoffer. Het kan ook een impact hebben op de directe omgeving:

- **Teamgenoten en medestudenten:** Het zien van een blessure kan angst en onzekerheid veroorzaken bij anderen. Een eerstehulpverlener die rustig en adequaat handelt, kan de situatie controleren en geruststelling bieden.
- **Coaches en begeleiders:** Voor coaches en begeleiders is de gezondheid en veiligheid van hun sporters van het grootste belang. Kennis van eerste hulp stelt hen in staat om hun verantwoordelijkheid serieus te nemen en professioneel te handelen in noodsituaties. Het geeft hun de tools om direct te reageren en de juiste beslissingen te nemen.
- **Toeschouwers en ouders:** Ook zij kunnen geschrokken zijn bij een ongeval. Een duidelijke en efficiënte aanpak van de eerste hulp kan het vertrouwen in de begeleiding en de veiligheid van de sportomgeving vergroten.

Waarom specifiek deze cursus voor jou?

Deze cursus is toegespitst op de unieke context van sportongevallen en richt zich specifiek op jou als student, toekomstige coach of sportopleider in het beroepsonderwijs. Dit betekent dat we:

- **Praktijkgericht te werk gaan:** Theorie is belangrijk, maar in de eerste hulp telt vooral wat je kunt doen. Daarom ligt de nadruk in deze cursus op praktische vaardigheden en realistische scenario's die je kunt tegenkomen in de sportpraktijk.
- **Rekening houden met jouw niveau:** We begrijpen dat je misschien nog geen medische achtergrond hebt. Daarom is de taal helder en toegankelijk, en bouwen we de kennis stap voor stap op.
- **Aansluiten bij de nieuwste richtlijnen:** We zorgen ervoor dat de informatie die je leert volledig up-to-date is volgens de G2025 richtlijnen en voldoet aan de ILCOR en NREH

regelgeving, die zowel nationaal als internationaal de standaard zijn. Dit betekent dat wat je hier leert, overal relevant en toepasbaar is.

- **De rol van de sportprofessional benadrukken:** We gaan specifiek in op jouw verantwoordelijkheden en de ethische aspecten van eerste hulpverlening binnen de sportcontext. Je leert hoe je effectief kunt samenwerken met andere hulpverleners en hoe je kunt bijdragen aan een veilige sportomgeving.

Een investering in jezelf en anderen:

Het volgen van deze cursus is meer dan alleen het vergaren van kennis. Het is een investering in je eigen vaardigheden en in de veiligheid van de mensen met wie je werkt en sport. Door de basisprincipes van eerste hulp te beheersen, kun je:

- **Zelfverzekerder handelen in noodsituaties:** Angst en paniek kunnen verlamrend werken. Door getraind te zijn, weet je wat je moet doen en voel je je competenter om in te grijpen.
- **Een waardevolle bijdrage leveren aan je team of sportorganisatie:** Je wordt een aanspreekpunt voor eerste hulp en kunt een actieve rol spelen in het creëren van een veiligere sportomgeving.
- **Je professionele ontwikkeling versterken:** Als toekomstige coach of sportopleider is kennis van eerste hulp een belangrijke competentie die je onderscheidt en je meerwaarde geeft.

Deze cursus is dan ook van essentieel belang omdat sportongevallen nu eenmaal gebeuren, en de eerste reactie van de aanwezigen cruciaal is. Het stelt jou in staat om effectief op te treden, de impact van blessures te minimaliseren en in het allerergste geval zelfs levens te redden. Het is een praktische vaardigheid die je niet alleen tijdens je studie en je toekomstige carrière in de sport zult gebruiken, maar die ook in je persoonlijke leven van onschatbare waarde kan zijn. Laten we samen de basis leggen voor een veiligere sportomgeving, waarin iedereen met vertrouwen en plezier kan bewegen.



2 Sportgeneeskunde en Blessurepreventie: Een Introductie

Een Introductie tot het Bredere Zorglandschap

Voordat we dieper ingaan op de concrete handelingen van eerste hulp bij sportongevallen, is het belangrijk om een breder perspectief te schetsen. Waar komt die kennis over sportblessures eigenlijk vandaan? En is het niet beter om blessures helemaal te voorkomen? Dat is waar de sportgeneeskunde en blessurepreventie om de hoek komen kijken. Deze twee vakgebieden zijn onlosmakelijk verbonden met eerste hulp en vormen de wetenschappelijke en praktische basis voor alles wat we in dit boek zullen bespreken.

Wat is sportgeneeskunde eigenlijk?

Je kunt sportgeneeskunde zien als een speciaal tak van de geneeskunde die zich volledig richt op de gezondheid van mensen die sporten. Het gaat niet alleen om het behandelen van blessures die tijdens het sporten ontstaan, maar omvat een veel breder terrein. Denk hierbij aan:

- **Het voorkomen van blessures:** Sportartsen en andere specialisten in de sportgeneeskunde onderzoeken hoe blessures ontstaan en ontwikkelen strategieën om ze te voorkomen. Dit is een cruciaal aspect, want voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen.
- **Het diagnosticeren van sportblessures:** Als een sporter toch geblesseerd raakt, is het belangrijk om de aard en de ernst van de blessure nauwkeurig vast te stellen. Sportgeneeskundigen hebben hier specifieke kennis en technieken voor.
- **Het behandelen van sportblessures:** De behandeling kan variëren van eenvoudige eerste hulpmaatregelen tot complexe chirurgische ingrepen en langdurige revalidatieprogramma's. Sportgeneeskundigen zijn op de hoogte van de meest effectieve behandelmethoden om sporters zo snel en veilig mogelijk weer op hun oude niveau te krijgen.
- **Het begeleiden van sporters:** Sportgeneeskundigen adviseren sporters over hun training, voeding, herstel en mentale gezondheid om hun prestaties te optimaliseren en de kans op blessures te minimaliseren.
- **Onderzoek naar sport en gezondheid:** De sportgeneeskunde is een dynamisch veld waarin voortdurend onderzoek wordt gedaan naar de effecten van sport op het menselijk lichaam, naar nieuwe behandelmethoden en naar effectieve preventiestrategieën.

De sportgeneeskunde is dus een breed vakgebied dat verschillende disciplines omvat, zoals artsen, fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers, sportpsychologen, en vele anderen. Ze werken vaak samen om een sporter optimaal te begeleiden.



En wat houdt blessurepreventie in?

Blessurepreventie is, heel eenvoudig gezegd, alle maatregelen die je neemt om te voorkomen dat een sportblessure ontstaat. Het is een proactieve benadering die erop gericht is om de risicofactoren voor blessures te verminderen. Je kunt het zien als het bouwen van een stevig fundament onder je sportactiviteiten, zodat de kans op instorten (een blessure) kleiner wordt.

Blessurepreventie is niet één ding, maar een combinatie van verschillende strategieën en maatregelen op verschillende niveaus:

- **Individueel niveau (de sporter zelf):**



- **Goede warming-up en cooling down:** Een adequate voorbereiding van het lichaam op de inspanning en een rustige afbouw zijn essentieel om spieren en gewrichten soepel te maken en de belasting geleidelijk op te voeren en af te bouwen.
 - **Juiste trainingsopbouw:** Een te snelle toename van trainingsintensiteit of -omvang kan leiden tot overbelasting en blessures. Een geleidelijke en verantwoorde opbouw is cruciaal.
 - **Aandacht voor techniek:** Een correcte uitvoering van sportbewegingen voorkomt onnodige belasting van bepaalde spieren en gewrichten.
 - **Gebruik van de juiste materialen en bescherming:** Denk aan goed passende sportschoenen, beschermende kleding en uitrusting zoals helmen, scheenbeschermers en mondbeschermers.
 - **Voldoende rust en herstel:** Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van trainingen. Onvoldoende rust kan leiden tot vermoeidheid en een verhoogd risico op blessures.
 - **Goede voeding en hydratatie:** Een gezond en evenwichtig dieet en voldoende drinken zijn belangrijk voor het functioneren van de spieren en het voorkomen van uitdroging, wat ook het risico op blessures kan vergroten.
 - **Luisteren naar je lichaam:** Pijn is een signaal. Negeer het niet, maar neem het serieus en pas je training of activiteit aan als dat nodig is.
 - **Mentale voorbereiding:** Ook mentale factoren zoals stress en vermoeidheid kunnen een rol spelen bij het ontstaan van blessures.
- **Niveau van de coach en begeleider:**
 - **Ontwikkelen van veilige trainingsprogramma's:** Coaches moeten in staat zijn om trainingsschema's op te stellen die de belasting geleidelijk opbouwen en rekening houden met de individuele mogelijkheden en beperkingen van de sporters.
 - **Instrueren van de juiste techniek:** Het aanleren en corrigeren van een correcte sporttechniek is een belangrijke taak van de coach.
 - **Zorgen voor een veilige sportomgeving:** Denk aan een goed onderhouden sportveld, de afwezigheid van gevaarlijke objecten en adequate verlichting.

- **Toezicht houden op de sporters:** Coaches moeten alert zijn op tekenen van overbelasting of vermoeidheid bij hun sporters en hierop adequaat reageren.
- **Kennis van basisprincipes van blessurepreventie:** Coaches moeten op de hoogte zijn van de risicofactoren voor blessures in hun specifieke sport en weten hoe ze deze kunnen minimaliseren.
- **Organisatorisch niveau (sportverenigingen, onderwijsinstellingen):**
 - **Implementeren van blessurepreventiebeleid:** Sportorganisaties kunnen richtlijnen en protocollen opstellen om de veiligheid van hun leden te waarborgen.
 - **Voorlichting en educatie:** Het organiseren van workshops en het verstrekken van informatie over blessurepreventie aan sporters, coaches en ouders.
 - **Zorgen voor gekwalificeerde trainers en begeleiders:** Het aanstellen van trainers met de juiste kennis en vaardigheden op het gebied van trainingsmethodiek en blessurepreventie.
 - **Investeren in veilige sportfaciliteiten en materialen.**

De relatie tussen sportgeneeskunde, blessurepreventie en eerste hulp.

Nu komt de cruciale vraag: wat heeft dit alles te maken met eerste hulp? Het antwoord is simpel: ze zijn met elkaar verbonden als de drie poten van een stevige kruk.

- **Blessurepreventie is de eerste lijn van verdediging.** Als we erin slagen om blessures te voorkomen, is er geen eerste hulp nodig. Daarom is kennis van blessurepreventie essentieel voor iedereen die met sport te maken heeft. Je kunt veel leed en ongemak voorkomen door de juiste maatregelen te nemen.
- **Sportgeneeskunde levert de wetenschappelijke basis.** De kennis die we hebben over hoe blessures ontstaan, hoe we ze kunnen diagnosticeren en behandelen, en hoe we ze kunnen voorkomen, komt voort uit het onderzoek en de expertise van de sportgeneeskunde. Deze wetenschappelijke inzichten vormen de ruggengraat van zowel blessurepreventie als effectieve eerste hulp.
- **Eerste hulp is de directe reactie wanneer preventie faalt.** Ondanks alle inspanningen op het gebied van blessurepreventie, zullen er helaas altijd sportongevallen gebeuren. En juist dan is adequate eerste hulp van cruciaal belang om de directe gevolgen van de blessure te beperken en een goed herstel te bevorderen.

Waarom is dit belangrijk voor jou?

Als toekomstige student, coach of sportopleider in het beroepsonderwijs, zul je een belangrijke rol spelen in het creëren van een veilige en gezonde sportomgeving. Kennis van sportgeneeskunde en blessurepreventie stelt je in staat om:

- **Verantwoorde trainingsprogramma's te ontwikkelen en te begeleiden.**
- **Sporters te adviseren over hoe ze blessures kunnen voorkomen.**
- **Risicosituaties te herkennen en hierop te anticiperen.**
- **Een basis te leggen voor een gezonde en duurzame sportcarrière voor de sporters die je begeleidt.**

En mocht er onverhoopt toch een blessure optreden, dan is de kennis die je in dit boek opdoet over eerste hulp van onschatbare waarde. Het stelt je in staat om direct en adequaat te handelen, de pijn te verlichten, de schade te beperken en de weg naar herstel in te leiden. Dit hoofdstuk dient als een introductie tot de bredere context waarin eerste hulp bij sportongevallen plaatsvindt. Het is belangrijk om te begrijpen dat eerste hulp niet losstaat van de wetenschappelijke kennis over sportblessures en de praktische maatregelen om ze te voorkomen. Samen vormen ze de basis voor een veilige en verantwoorde sportbeoefening. In de volgende hoofdstukken zullen we dieper ingaan op de specifieke aspecten van eerste hulp, maar houd deze bredere context altijd in gedachten. Preventie is de beste 'eerste hulp' die er is!



3 Veiligheid op de sportlocatie: Preventie van ongevallen.

De Eerste Lijn van Blessurepreventie door Omgevingsmanagement

We hebben het al gehad over het belang van eerste hulp en de bredere context van sportgeneeskunde en blessurepreventie. Nu gaan we een stap verder en kijken we naar de plek waar het allemaal gebeurt: de sportlocatie. Of het nu een voetbalveld is, een sporthal, een zwembad, een atletiekbaan of een fitnesscentrum, de veiligheid van deze omgeving speelt een cruciale rol in het voorkomen van ongevallen en blessures. Een veilige sportlocatie is niet vanzelfsprekend; het vereist bewuste planning, regelmatige controle en de actieve betrokkenheid van iedereen die er komt.

Je kunt de sportlocatie zien als de basis waarop alle sportactiviteiten plaatsvinden. Als die basis niet veilig is, is de kans op problemen – in dit geval ongevallen en blessures – aanzienlijk groter. Het is net als met een huis: als het fundament niet stevig is, kunnen er scheuren en instortingen ontstaan. Op dezelfde manier kan een onveilige sportlocatie leiden tot allerlei ongevallen die we liever willen voorkomen.

Waarom is veiligheid op de sportlocatie zo belangrijk?

Een veilige sportlocatie draagt op verschillende manieren bij aan het welzijn van sporters en andere betrokkenen:

- **Het voorkomt direct ongevallen:** Denk aan struikelen over losliggende materialen, uitglijden op een gladde vloer, of geraakt worden door slecht onderhouden apparatuur. Door de omgeving veilig te maken, minimaliseren we het risico op dit soort directe ongevallen.
- **Het vermindert de kans op blessures:** Een veilige ondergrond, goed onderhouden materialen en voldoende ruimte kunnen de kans op blessures tijdens het sporten aanzienlijk verkleinen. Bijvoorbeeld, een hobbelig voetbalveld vergroot de kans op enkelverzwikkingen, terwijl goed onderhouden fitnessapparatuur het risico op beknellingen of vallen vermindert.
- **Het creëert een positieve en vertrouwde omgeving:** Wanneer sporters zich veilig voelen op de locatie, kunnen ze zich beter concentreren op hun sportieve activiteiten en prestaties. Een gevoel van veiligheid draagt bij aan het plezier in sport en de motivatie om te bewegen.
- **Het voldoet aan wettelijke en ethische verplichtingen:** Sportorganisaties en beheerders van sportlocaties hebben een verantwoordelijkheid om een veilige omgeving te bieden aan hun gebruikers. Dit is niet alleen een morele plicht, maar is vaak ook wettelijk vastgelegd.
- **Het kan aansprakelijkheid voorkomen:** Ongevallen die het gevolg zijn van nalatigheid op het gebied van veiligheid kunnen leiden tot juridische claims en financiële gevolgen voor de verantwoordelijke partijen.

Welke aspecten van de sportlocatie zijn belangrijk voor de veiligheid?

De veiligheid van een sportlocatie omvat verschillende elementen, zowel binnen als buiten de sportruimte zelf:

- **De sportvloer of -ondergrond:**

- **Gelijkheid en onderhoud:** De ondergrond moet vlak en goed onderhouden zijn, zonder gaten, scheuren of losliggende delen die struikelgevaar kunnen veroorzaken. Denk aan een egaal grasveld, een gladde maar niet-gladde sporthalvloer, of een goed geprepareerde atletiekbaan.



- **Schokabsorptie:** Vooral bij sporten met veel impact (zoals hardlopen of springen) is een ondergrond met voldoende schokabsorptie belangrijk om de belasting op gewrichten te verminderen.

- **Grip:** De ondergrond moet voldoende grip bieden om uitglijden te voorkomen, maar mag ook niet te stroef zijn, wat weer andere blessures kan veroorzaken.

- **De sportmaterialen en -apparatuur:**

- **Veiligheid en keuring:** Alle sportmaterialen en -apparatuur (ballen, doelen, rekstokken, fitnessapparaten, etc.) moeten in goede staat verkeren en regelmatig gekeurd worden om er zeker van te zijn dat ze veilig te gebruiken zijn. Denk aan het controleren van de stevigheid van een doel, de werking van de remmen op een spinningfiets, of de afwezigheid van scherpe randen aan materialen.
- **Correcte opstelling en borging:** Materialen moeten op een veilige manier opgesteld staan en, indien nodig, goed geborgd zijn om omvallen of verschuiven tijdens het gebruik te voorkomen.
- **Duidelijke instructies en toezicht:** Gebruikers moeten duidelijke instructies krijgen over hoe de materialen en apparatuur veilig gebruikt kunnen worden. Bij complexere apparaten is deskundig toezicht vaak noodzakelijk.

- **De inrichting van de sportlocatie:**

- **Voldoende ruimte:** Er moet voldoende ruimte zijn voor de sporters om hun activiteiten veilig uit te voeren, zonder dat ze elkaar onnodig in de weg lopen of tegen obstakels botsen.
- **Vrije doorgangen en nooduitgangen:** Paden, gangen en nooduitgangen moeten altijd vrij zijn van obstakels, zodat mensen zich veilig kunnen verplaatsen en in geval van nood de locatie snel kunnen verlaten.
- **Afscherming van gevaren:** Scherpe hoeken, uitstekende delen of andere potentiële gevaren moeten afgeschermd of duidelijk gemarkeerd zijn.
- **Goede verlichting:** Voldoende en gelijkmatige verlichting is essentieel om ongevallen te voorkomen, vooral in indoor sportaccommodaties en tijdens avondtrainingen of -wedstrijden.

- **De algemene hygiëne en veiligheid:**

- **Schoonmaak en onderhoud:** Regelmatige schoonmaak is belangrijk om gladheid door zweet of gemorste drankjes te voorkomen en de verspreiding van bacteriën en schimmels tegen te gaan.
- **EHBO-voorzieningen:** Er moeten voldoende en goed uitgeruste EHBO-koffers aanwezig zijn op de sportlocatie, en er moeten opgeleide personen zijn die weten hoe ze deze moeten gebruiken. De locatie van de EHBO-middelen moet duidelijk aangegeven zijn.
- **Noodprocedures en communicatie:** Er moeten duidelijke procedures zijn voor noodgevallen, zoals brand of ernstige ongevallen. Noodnummers en contactgegevens van hulpdiensten moeten duidelijk zichtbaar zijn. Er moet ook een manier zijn om snel en effectief te communiceren in geval van nood.
- **Toezicht en regels:** Duidelijke regels voor het gebruik van de sportlocatie en toezicht op de naleving hiervan kunnen bijdragen aan een veiligere omgeving.

De rol van jou als student, coach of sportopleider.

Veiligheid op de sportlocatie is niet alleen de verantwoordelijkheid van de beheerders. Iedereen die de locatie gebruikt, speelt een rol. Als toekomstige student, coach of sportopleider heb jij een belangrijke taak:

- **Wees je bewust van de risico's:** Leer de potentiële gevaren op verschillende sportlocaties herkennen.
- **Meld onveilige situaties:** Zie je een losliggende tegel, een defect apparaat of een geblokkeerde nooduitgang? Meld dit dan direct aan de verantwoordelijke.
- **Draag bij aan een veilige omgeving:** Ruim je eigen materialen op, houd de kleedkamers schoon en volg de geldende regels.
- **Geef het goede voorbeeld:** Als coach of begeleider ben je een rolmodel. Laat zien dat je veiligheid belangrijk vindt en moedig sporters aan om ook veiligheidsbewust te handelen.
- **Informeer sporters over de veiligheidsregels:** Zorg ervoor dat de sporters die je begeleidt op de hoogte zijn van de regels en procedures die gelden op de sportlocatie.
- **Controleer de materialen en de omgeving voordat je begint:** Voordat een training of wedstrijd begint, is het verstandig om even snel de belangrijkste veiligheidsaspecten te checken. Ligt het veld er goed bij? Zijn de doelen stevig? Werkt de verlichting?
- **Grijp in bij onveilig gedrag:** Zie je sporters onverantwoordelijk omgaan met materialen of zichzelf in gevaarlijke situaties brengen? Spreek hen hier dan op aan.

Een continu proces:

Veiligheid op de sportlocatie is geen statisch iets, maar een continu proces dat constante aandacht en inspanning vereist. Regelmatige evaluaties van de veiligheidsmaatregelen, inspecties van de locatie en het luisteren naar de ervaringen van de gebruikers zijn essentieel om de veiligheid te waarborgen en te verbeteren.

Door als toekomstige professionals in de sportsector een sterke focus op veiligheid te leggen, dragen jullie bij aan een cultuur waarin ongevallen en blessures zoveel mogelijk worden voorkomen. Dit is niet alleen in het belang van de sporters, maar van iedereen die betrokken is bij de sport. Een veilige sportlocatie is de basis voor plezier, prestatie en een gezonde beoefening van sport. En onthoud: voorkomen is altijd beter dan genezen!



4 De rol van de eerstehulpverlener: Verantwoordelijkheden en ethiek.

Een Fundament van Verantwoordelijkheden en Ethiek

Stel je voor, je bent op het sportveld en er gebeurt een ongeval. Iemand valt, een bal komt hard aan, of er is een andere onverwachte situatie waarin iemand direct hulp nodig heeft. Op dat moment kunnen degenen die basiskennis van eerste hulp hebben opgedaan, een cruciale rol spelen. Misschien ben jij wel een van hen. Maar wat houdt die rol precies in? Wat zijn je verantwoordelijkheden en aan welke ethische principes moet je je houden als eerstehulpverlener op een sportlocatie? Dat gaan we in deze paragraaf uitgebreid bespreken.

De eerstehulpverlener: meer dan alleen handelen.

De eerstehulpverlener op een sportlocatie is meer dan iemand die een pleister plakt of een beetje ijs op een zere plek houdt. Het is iemand die in een acute situatie het overzicht kan bewaren, de juiste beslissingen kan nemen en de noodzakelijke handelingen kan verrichten om de gevolgen van een sportongeval zo beperkt mogelijk te houden. Het is een rol die zowel kennis en vaardigheden als een bepaalde houding en ethisch besef vereist.

Verantwoordelijkheden van de eerstehulpverlener:

Wanneer je als eerstehulpverlener in actie komt, draag je een aantal belangrijke verantwoordelijkheden:

- **De veiligheid van jezelf, het slachtoffer en omstanders waarborgen:** Dit is altijd de allerbelangrijkste prioriteit. Je kunt een slachtoffer niet helpen als je zelf in gevaar bent. Zorg er dus voor dat de omgeving veilig is voordat je in actie komt. Denk aan het stoppen van het spel, het weghalen van gevaarlijke objecten, of het waarschuwen van anderen.



- **De situatie beoordelen:** Voordat je iets doet, moet je een goed beeld krijgen van wat er precies is gebeurd en wat de toestand van het slachtoffer is. Kijk naar de omgeving, vraag eventueel aan het slachtoffer of omstanders wat er is gebeurd en observeer de reacties van het slachtoffer.

- **De aard en ernst van de blessure of het letsel inschatten:** Op basis van je

beoordeling probeer je vast te stellen wat er aan de hand is en hoe ernstig het is. Dit helpt je om de juiste eerste hulp te verlenen en te beslissen of er professionele hulp nodig is.

- **Eerste hulp verlenen volgens de geldende richtlijnen:** Je bent verantwoordelijk voor het verlenen van eerste hulp op een correcte manier, volgens de principes en

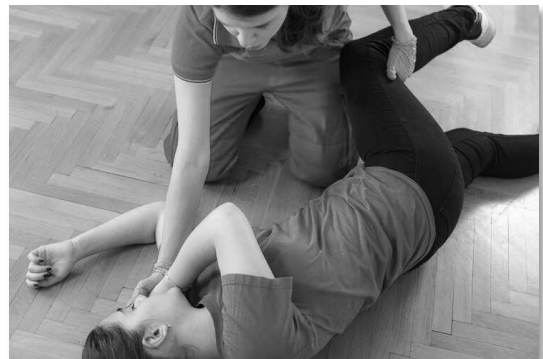
technieken die je in deze cursus leert en die gebaseerd zijn op de meest recente richtlijnen (zoals de G2025, ILCOR en NREH).

- **De professionele hulpdiensten alarmeren indien nodig:** In veel gevallen zal het nodig zijn om de professionele hulpdiensten (112) in te schakelen. Je bent verantwoordelijk voor het op de juiste manier alarmeren en het verstrekken van de benodigde informatie.
- **Het slachtoffer geruststellen en ondersteunen:** Een sportongeval kan beangstigend zijn. Het is belangrijk om het slachtoffer gerust te stellen, uit te leggen wat je doet en emotionele steun te bieden.
- **De toestand van het slachtoffer in de gaten houden:** Blijf het slachtoffer observeren totdat de professionele hulpdiensten arriveren of de situatie veilig is overgedragen aan een andere bevoegde persoon. Let op veranderingen in de toestand en pas je handelen indien nodig aan.
- **Rapportage en overdracht:** Afhankelijk van de situatie kan het nodig zijn om een rapport op te stellen van het incident en de verleende eerste hulp. Bij overdracht aan professionele hulpverleners is het essentieel om hen een duidelijke en accurate briefing te geven over wat er is gebeurd en welke eerste hulp er is verleend.

Ethische principes in de eerste hulp:

Naast de concrete verantwoordelijkheden zijn er ook belangrijke ethische principes die het handelen van een eerstehulpverlener moeten leiden:

- **Respect voor autonomie:** Je moet het recht van het slachtoffer respecteren om beslissingen te nemen over zijn of haar eigen lichaam en behandeling, voor zover dat mogelijk is in de acute situatie. Vraag om toestemming voordat je handelt, tenzij de persoon bewusteloos is of in levensgevaar verkeert en niet in staat is om toestemming te geven.
- **Weldoen (beneficence):** Je bent verplicht om te handelen in het beste belang van het slachtoffer en om hulp te verlenen die de gezondheid en het welzijn van de persoon bevordert.
- **Niet schaden (non-maleficence):** Je mag geen handelingen verrichten die het slachtoffer onnodig schaden of de situatie verergeren. Dit betekent dat je moet handelen naar je beste weten en kunnen, en binnen de grenzen van je opleiding en vaardigheden. Wees voorzichtig en vermijd onnodige risico's.
- **Rechtvaardigheid:** Behandel alle slachtoffers op een eerlijke en gelijke manier, ongeacht hun achtergrond, sportdiscipline, of de omstandigheden van het ongeval.
- **Vertrouwelijkheid:** Ga vertrouwelijk om met de persoonlijke informatie die je over het slachtoffer verkrijgt tijdens de hulpverlening, tenzij het noodzakelijk is om deze informatie te delen met professionele hulpverleners of andere bevoegde personen.



- **Competentie:** Handel alleen binnen de grenzen van je kennis en vaardigheden. Als je niet zeker bent van wat je moet doen, is het beter om geen actie te ondernemen die de situatie zou kunnen verslechteren en in plaats daarvan professionele hulp in te roepen. Blijf je kennis en vaardigheden op peil houden door regelmatige training en bijscholing.
- **Zorgplicht:** Als coach of sportopleider heb je een extra zorgplicht ten opzichte van de sporters die aan jouw leiding zijn toevertrouwd. Dit betekent dat je proactief moet handelen om hun veiligheid te waarborgen en adequaat moet reageren bij ongevallen.

De grenzen van je rol:

Het is belangrijk om te beseffen dat je als eerstehulpverlener op een sportlocatie geen professionele medische hulpverlener bent. Je rol is beperkt tot het verlenen van onmiddellijke hulp in afwachting van de komst van professionals. Je moet je grenzen kennen en geen handelingen verrichten waarvoor je niet bent opgeleid of die buiten je competenties vallen. Het is beter om te weinig te doen dan iets verkeerd te doen.

De psychologische aspecten:

De rol van de eerstehulpverlener omvat ook psychologische aspecten. Een sportongeval kan traumatisch zijn voor het slachtoffer en de omstanders. Het is belangrijk om:

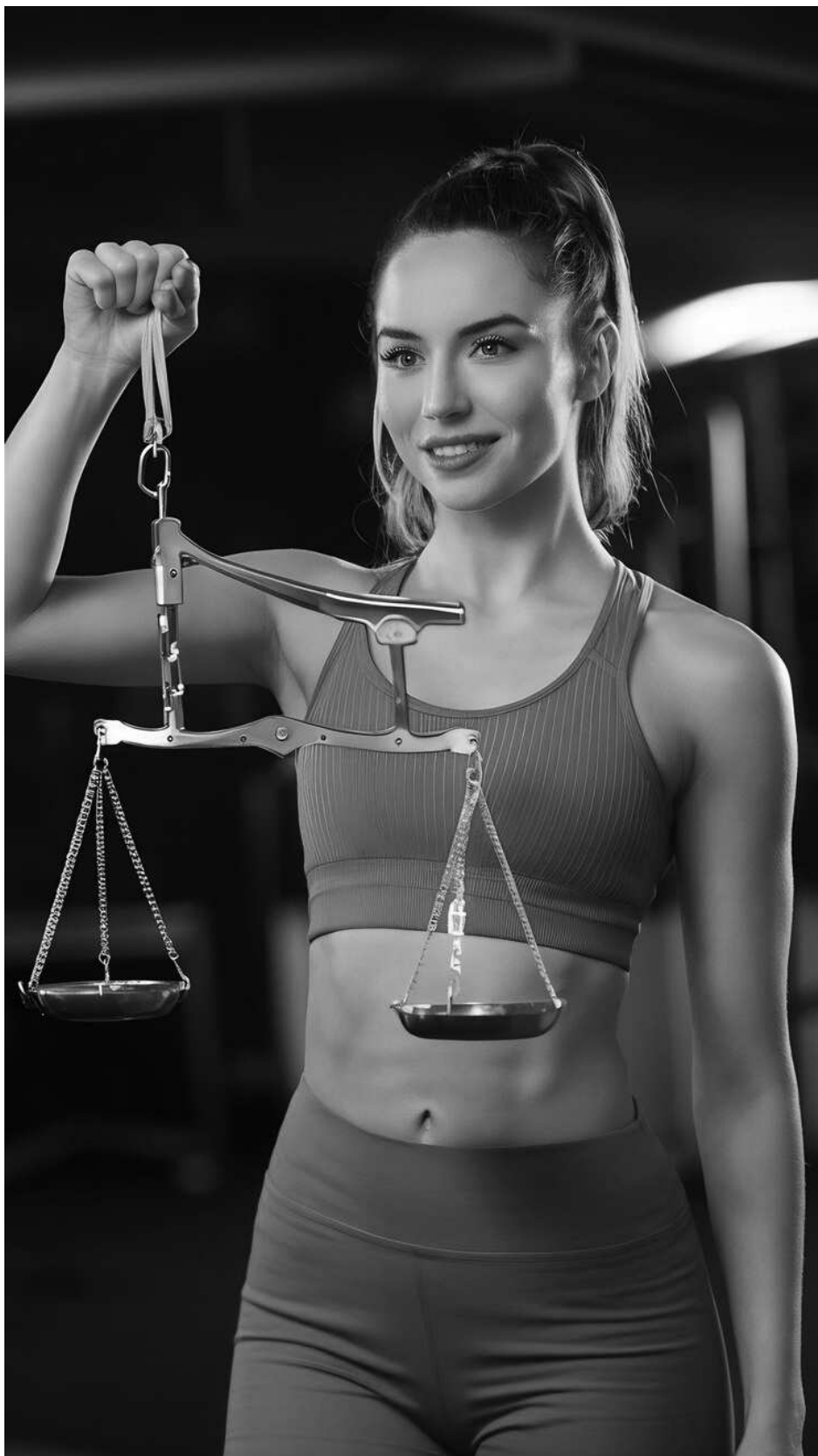
- **Rustig te blijven:** Jouw kalmte kan een geruststellend effect hebben op het slachtoffer en de omgeving.
- **Duidelijk te communiceren:** Leg uit wat er gebeurt en wat je gaat doen. Dit kan angst en onzekerheid verminderen.
- **Empathisch te zijn:** Toon begrip voor de situatie en de gevoelens van het slachtoffer.
- **Nazorg te overwegen:** Afhankelijk van de ernst van het incident kan het nodig zijn om na te denken over eventuele nazorg voor het slachtoffer en eventuele getuigen.

Jouw persoonlijke ontwikkeling:

Het leren van eerste hulp is niet alleen het verwerven van technische vaardigheden. Het draagt ook bij aan je persoonlijke ontwikkeling. Je leert om onder druk te presteren, verantwoordelijkheid te nemen en empathisch te handelen. Deze vaardigheden zijn niet alleen waardevol in de context van sport, maar ook in je dagelijks leven.



De rol van de eerstehulpverlener op een sportlocatie is veelzijdig en van groot belang. Het omvat concrete verantwoordelijkheden op het gebied van veiligheid, beoordeling, hulpverlening en alarmering, maar ook essentiële ethische principes zoals respect, weldoen, niet schaden en rechtvaardigheid. Door je bewust te zijn van deze aspecten en je hiernaar te handelen, kun je een daadwerkelijk verschil maken in de gevolgen van een sportongeval en een veilige(re) sportomgeving bevorderen. Onthoud dat elke helpende hand telt en dat jouw kennis en vaardigheden van levensbelang kunnen zijn.



5 Wettelijke kaders en aansprakelijkheid in sport-EHBO.

Handelen met Vertrouwen en Binnen de Lijnen

Wanneer je als eerstehulpverlener in actie komt bij een sportongeval, handel je niet in een juridisch vacuüm. Er zijn verschillende wetten, regels en principes die van invloed kunnen zijn op jouw handelen en de verantwoordelijkheden van de betrokken partijen. Hoewel het misschien een beetje 'stoffig' klinkt, is het belangrijk om een basisbegrip te hebben van deze wettelijke kaders en de mogelijke aansprakelijkheid die hieruit kan voortvloeien. Dit helpt je om met meer zekerheid en binnen de grenzen van de wet te handelen, en het benadrukt het belang van zorgvuldig en correct handelen.

De basis: de algemene zorgplicht.

In Nederland hebben we allemaal een algemene zorgplicht. Dit betekent dat je verplicht bent om redelijkerwijs te handelen om schade aan anderen te voorkomen. Deze plicht geldt ook in de context van sport. Of je nu een medestudent bent die eerste hulp verleent, een coach die verantwoordelijk is voor zijn team, of een sportopleider die toekomstige professionals begeleidt, je hebt een zekere verantwoordelijkheid voor de veiligheid en het welzijn van de mensen om je heen.

Specifieke wet- en regelgeving in de sport.

Naast de algemene zorgplicht zijn er ook specifieke wetten en regels die relevant zijn in de sportcontext:

- **Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO):** Deze wet regelt de relatie tussen hulpverleners (ook eerstehulpverleners in zekere zin) en patiënten (het slachtoffer). Een belangrijk aspect is het vereiste van informed consent: je moet in principe toestemming vragen aan het slachtoffer voordat je een handeling verricht, tenzij er sprake is van een noodsituatie waarin de persoon niet in staat is om toestemming te geven (bijvoorbeeld bij bewusteloosheid). Je moet het slachtoffer ook informeren over wat je gaat doen en waarom.
- **Wet publieke gezondheid:** Deze wet bevat bepalingen over de organisatie van de gezondheidszorg en kan relevant zijn bij grotere sportevenementen waar professionele medische hulp aanwezig is.
- **Arbeidsomstandighedenwet (Arbo-wet):** Voor coaches en sportopleiders die in dienst zijn, is de Arbo-wet van belang. Deze wet verplicht werkgevers om te zorgen voor een veilige en gezonde werkomgeving, wat ook de veiligheid tijdens trainingen en wedstrijden omvat. Dit kan indirect ook de verantwoordelijkheid voor adequate eerste hulp impliceren.
- **Reglementen van sportbonden en -organisaties:** Veel sportbonden en -organisaties hebben eigen reglementen met betrekking tot veiligheid, medische keuringen en de aanwezigheid van eerste hulp bij evenementen. Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van de regels die gelden binnen de specifieke sportdiscipline waarin je actief bent.

- **Gemeentelijke verordeningen:** Gemeenten kunnen ook lokale verordeningen hebben die relevant zijn voor sportaccommodaties en -evenementen, bijvoorbeeld op het gebied van veiligheidseisen.

Aansprakelijkheid: wanneer kun je verantwoordelijk worden gehouden?

Aansprakelijkheid betekent dat je juridisch verantwoordelijk kunt worden gehouden voor de schade die ontstaat als gevolg van jouw handelen of nalaten. In de context van sport-EHBO zijn er verschillende scenario's waarin aansprakelijkheid een rol kan spelen:

- **Nalatigheid:** Als je in een noodsituatie geen eerste hulp verleent, terwijl je redelijkerwijs in staat was om dat wel te doen, kun je mogelijk aansprakelijk worden gesteld voor de gevolgen. Dit is echter complex en hangt sterk af van de omstandigheden en de mate van jouw verplichting om hulp te verlenen. In Nederland rust er in principe geen algemene wettelijke plicht op burgers om eerste hulp te verlenen, maar er is wel een morele en maatschappelijke verwachting. Voor professionals zoals coaches en sportopleiders ligt dit vaak anders vanwege hun zorgplicht.
- **Onzorgvuldig handelen:** Als je wel eerste hulp verleent, maar dit op een aantoonbaar onzorgvuldige of verkeerde manier doet, waardoor de schade van het slachtoffer verergert, kun je mogelijk aansprakelijk worden gesteld. Dit benadrukt het belang van een goede opleiding en het handelen volgens de geldende richtlijnen.
- **Handelen buiten je competenties:** Als je handelingen verricht waarvoor je niet bent opgeleid en die normaal gesproken door professionele hulpverleners zouden worden uitgevoerd, kun je mogelijk aansprakelijk worden gesteld als dit leidt tot schade. Blijf dus altijd binnen de grenzen van je kennis en vaardigheden.
- **Organisatorische aansprakelijkheid:** Sportverenigingen, scholen en andere organisatoren van sportactiviteiten hebben een verantwoordelijkheid om te zorgen voor een veilige sportomgeving. Als een ongeval het gevolg is van een onveilige situatie (bijvoorbeeld een slecht onderhouden sportveld of defecte apparatuur), kan de organisatie aansprakelijk worden gesteld. Ook het ontbreken van adequate EHBO-voorzieningen of opgeleide EHBO'ers kan hierbij een rol spelen.
- **Aansprakelijkheid van coaches en sportopleiders:** Zij hebben vaak een specifieke zorgplicht ten opzichte van de sporters die onder hun leiding trainen of wedstrijden spelen. Dit omvat het waarborgen van een veilige training en speelomgeving, het geven van adequate instructies en het adequaat reageren op blessures. Nalatigheid in deze zorgplicht kan leiden tot aansprakelijkheid.



De 'redelijke hulpverlener' als maatstaf.

Bij de beoordeling van aansprakelijkheid in eerste hulp situaties wordt vaak gekeken naar het handelen van een 'redelijk bekwame en zorgvuldige' eerstehulpverlener in dezelfde omstandigheden. Dit betekent dat er rekening wordt gehouden met het feit dat je geen professional bent en dat je in een stressvolle situatie moet handelen. Er wordt dus niet van je verwacht dat je perfect handelt, maar wel dat je naar je beste weten en kunnen handelt, volgens de principes die je hebt geleerd.

Hoe kun je risico's op aansprakelijkheid beperken?

Hoewel de angst voor aansprakelijkheid je er niet van mag weerhouden om in actie te komen bij een noodgeval, is het verstandig om je bewust te zijn van de risico's en te weten hoe je deze kunt beperken:

- **Zorg voor een goede opleiding:** Een gedegen EHBO-cursus, zoals deze, is de basis. Zorg ervoor dat je de principes en technieken goed beheerst en blijf je kennis op peil houden.
- **Handel volgens de geldende richtlijnen:** De protocollen en richtlijnen die je leert, zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en 'best practices'. Door deze te volgen, verklein je de kans op onzorgvuldig handelen.
- **Blijf binnen je competenties:** Verricht geen handelingen waarvoor je niet bent opgeleid. Wees eerlijk over wat je wel en niet kunt.
- **Vraag om toestemming (informed consent):** Leg uit wat je wilt doen en waarom, en vraag om toestemming voordat je handelt, tenzij het niet mogelijk is.
- **Documenteer je handelen:** In sommige gevallen kan het nuttig zijn om kort te noteren wat er is gebeurd en welke eerste hulp je hebt verleend. Dit kan helpen bij een eventuele latere reconstructie van de gebeurtenissen.
- **Meld onveilige situaties:** Draag bij aan een veilige sportomgeving door gevaarlijke situaties te signaleren en te melden. Dit kan helpen om ongevallen en daarmee aansprakelijkheid te voorkomen.
- **Wees verzekerd:** Als coach of sportopleider is het verstandig om na te gaan of je via je werkgever of een beroepsorganisatie verzekerd bent tegen eventuele



aansprakelijkheid. Ook sportverenigingen hebben vaak verzekeringen die dekking bieden.

De goede intentie weegt zwaar.

Het is belangrijk om te onthouden dat in de meeste gevallen, als je te goeder trouw en naar je beste vermogen eerste hulp verleent, de kans op succesvolle aansprakelijkheidsclaims klein is. De wet houdt rekening met de noodsituatie en de intentie van de hulpverlener om te helpen. Echter, onzorgvuldig of roekeloos handelen kan wel degelijk gevolgen hebben.



Jouw rol als toekomstige professional:

Als toekomstige student, coach of sportopleider in het beroepsonderwijs, is het belangrijk dat je niet alleen leert *hoe* je eerste hulp moet verlenen, maar ook *waarbinnen* welke wettelijke kaders je opereert en welke verantwoordelijkheden je hebt. Dit stelt je in staat om zelfverzekerd en juridisch bewust te handelen, en om bij te dragen aan een veilige en verantwoorde sportomgeving voor iedereen. Het kennen van de regels is net zo belangrijk als het kennen van de technieken.

De wettelijke kaders en aansprakelijkheid in sport-EHBO zijn complexe maar belangrijke aspecten. Een basisbegrip van de algemene zorgplicht, relevante wet- en regelgeving, en de principes van aansprakelijkheid helpt je om je rol als eerstehulpverlener op een verantwoorde en juridisch bewuste manier uit te oefenen. Door een goede opleiding te volgen, volgens de richtlijnen te handelen en binnen je competenties te blijven, kun je de risico's op aansprakelijkheid beperken en met vertrouwen in actie komen wanneer dat nodig is. Onthoud dat de intentie om te helpen over het algemeen zwaar weegt, maar dat zorgvuldigheid en kennis van zaken essentieel zijn.

6 Basisprincipes van eerste hulp: ABCDE-methodiek en veiligheidsregels.

Basisprincipes van Eerste Hulp: Veiligheid Eerst en de Essentiële ABCDE-Methodiek

Wanneer een sportongeval gebeurt, kan de situatie chaotisch en overweldigend lijken. Er is misschien paniek, er zijn misschien veel mensen om je heen, en het slachtoffer kan angstig of in pijn zijn. Juist in zo'n moment is het essentieel om terug te vallen op een gestructureerde aanpak. De basisprincipes van eerste hulp, met de ABCDE-methodiek als ruggengraat en solide veiligheidsregels als fundament, helpen je om het hoofd koel te houden, prioriteiten te stellen en effectief te handelen. Je kunt het zien als een stappenplan dat je door de eerste cruciale minuten leidt.

Veiligheid eerst: jouw bescherming en die van anderen.

Voordat je ook maar iets voor het slachtoffer doet, is er één regel die ALTIJD op nummer één staat: **zorg voor je eigen veiligheid!** Dit klinkt misschien egoïstisch, maar het is pure logica. Je kunt niemand helpen als je zelf in gevaar bent. Denk aan de volgende veiligheidsaspecten:

- **Gevaarlijke omgeving:** Is er direct gevaar op de plaats van het ongeval? Denk aan verkeer, vallende objecten, elektrische bedrading, brandgevaar of agressieve personen. Verwijder het gevaar als dat veilig kan, of breng het slachtoffer en jezelf in veiligheid.
- **Besmetting:** Bescherm jezelf tegen mogelijke besmetting met lichaamsvloeistoffen zoals bloed. Draag handschoenen (nitril of latex), gebruik een beademingsmasker bij mond-op-mondbeademing en was je handen grondig na contact met het slachtoffer.
- **Overzicht:** Probeer snel een overzicht van de situatie te krijgen. Wat is er gebeurd? Zijn er meer slachtoffers? Zijn er omstanders die kunnen helpen?

Pas als de situatie veilig is voor jou, kun je overgaan tot het helpen van het slachtoffer. Onthoud het ezelsbruggetje: **Eerst kijken, dan doen!**

De ABCDE-methodiek: een stapsgewijze aanpak.

De ABCDE-methodiek is een systematische manier om een slachtoffer te beoordelen en de eerste hulp te verlenen. De letters staan voor de belangrijkste aspecten van de vitale functies van een persoon. Door deze stappen in de juiste volgorde te volgen, zorg je ervoor dat je de meest levensbedreigende problemen als eerste aanpakt.

- **A – Airway (Luchtweg): Zorg voor een vrije luchtweg.**
 - **Wat je moet doen:** Controleer of de luchtweg van het slachtoffer vrij is. Kijk, luister en voel of de ademhaling hoorbaar is, of er lucht uit de neus of mond komt, en of de borstkas en buik op en neer bewegen.
 - **Waarom het belangrijk is:** Een vrije luchtweg is essentieel voor de ademhaling. Als de luchtweg geblokkeerd is (bijvoorbeeld door de tong die naar achteren zakt bij bewusteloosheid, braaksel, of een vreemd voorwerp), kan het

slachtoffer niet ademen en ontstaat er binnen enkele minuten zuurstoftekort, wat tot hersenschade of de dood kan leiden.

- **Hoe je het doet:** Als het slachtoffer bewusteloos is, open dan de luchtweg door de kin omhoog te tillen en het hoofd naar achteren te kantelen (head-tilt, chin-lift). Als er een vermoeden is van een nek- of wervelletsel (bijvoorbeeld na een val van hoogte of een harde klap op het hoofd of de rug), gebruik dan de zogenaamde 'jaw thrust' methode om de luchtweg te openen zonder de nek te bewegen. Verwijder eventuele zichtbare vreemde voorwerpen uit de mond.
- **B – Breathing (Ademhaling): Controleer de ademhaling.**
 - **Wat je moet doen:** Nadat je de luchtweg hebt vrijgemaakt, controleer je of het slachtoffer ademt. Doe dit door te kijken naar de borstkasbewegingen, te luisteren naar de ademhaling bij de mond en neus, en te voelen of er luchtstroom is op je wang. Doe dit gedurende maximaal 10 seconden.
 - **Waarom het belangrijk is:** Als iemand niet of niet normaal ademt, moet er direct actie worden ondernomen. Een ademstilstand leidt snel tot zuurstoftekort en hartstilstand.
 - **Hoe je het doet:** Als het slachtoffer niet normaal ademt, begin dan direct met reanimatie (BLS), zoals je in een later hoofdstuk zult leren. Als het slachtoffer wel normaal ademt, blijf de ademhaling regelmatig controleren.
- **C – Circulation (Bloedsomloop): Controleer de bloedsomloop.**
 - **Wat je moet doen:** Controleer of er tekenen van bloedsomloop zijn. Bij een bewusteloos slachtoffer zonder normale ademhaling begin je direct met reanimatie, waarbij borstcompressies een essentieel onderdeel zijn van de circulatieondersteuning. Bij een bewust slachtoffer kun je kijken naar de kleur van de huid (bleek, blauw, rood), de temperatuur (koud, warm, klam) en eventueel de pols voelen (hoewel dit voor beginners lastig kan zijn en in acute situaties niet de primaire focus is). Let ook op zichtbare ernstige bloedingen.
 - **Waarom het belangrijk is:** Een effectieve bloedsomloop zorgt ervoor dat zuurstofrijk bloed naar de vitale organen wordt getransporteerd. Een ernstige bloeding kan leiden tot shock en orgaanfalen.
 - **Hoe je het doet:** Stop eventuele ernstige bloedingen zo snel mogelijk door directe druk op de wond te geven, eventueel met behulp van een verband of kledingstuk. Bij een bewusteloos slachtoffer zonder normale ademhaling zijn borstcompressies cruciaal om de bloedsomloop te ondersteunen.
- **D – Disability (Bewustzijn): Beoordeel het bewustzijnsniveau.**
 - **Wat je moet doen:** Beoordeel hoe het slachtoffer reageert op prikkels. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de AVPU-score:
 - **A (Alert):** Het slachtoffer is wakker en reageert spontaan.
 - **V (Verbal):** Het slachtoffer reageert op aanspreken.
 - **P (Pain):** Het slachtoffer reageert op pijnprikkels (bijvoorbeeld een knijp in de monnikskaspier).
 - **U (Unresponsive):** Het slachtoffer reageert nergens op.

- **Waarom het belangrijk is:** Het bewustzijnsniveau geeft een indicatie van de hersenfunctie en kan helpen om de ernst van de situatie in te schatten. Een verandering in het bewustzijnsniveau kan wijzen op een ernstig probleem, zoals een hoofdletsel, zuurstoftekort of shock.
- **Hoe je het doet:** Stel eenvoudige vragen (bijvoorbeeld: “Wat is er gebeurd?”, “Waar ben je?”). Observeer de reacties op aanspreken en, indien nodig, op een korte pijn prikkel.
- **E – Exposure (Omgeving/Onderzoek): Ontkleed het slachtoffer (indien nodig) en onderzoek op letsel.**
 - **Wat je moet doen:** Om een volledig beeld te krijgen van mogelijke letsels, kan het nodig zijn om de kleding van het slachtoffer (gedeeltelijk) te verwijderen. Houd hierbij rekening met de privacy en de lichaamstemperatuur van het slachtoffer (voorkom onderkoeling door het slachtoffer warm te houden met een deken of jas). Onderzoek het hele lichaam op zichtbare verwondingen, zwellingen, verkleuringen of andere afwijkingen.
 - **Waarom het belangrijk is:** Soms zijn letsels niet direct zichtbaar onder de kleding. Een grondig onderzoek kan helpen om verborgen bloedingen, breuken of andere problemen te ontdekken die verdere behandeling nodig hebben.
 - **Hoe je het doet:** Vraag het slachtoffer waar het pijn heeft en onderzoek die plekken zorgvuldig. Kijk, voel en vergelijk beide zijden van het lichaam.

De volgorde is cruciaal.

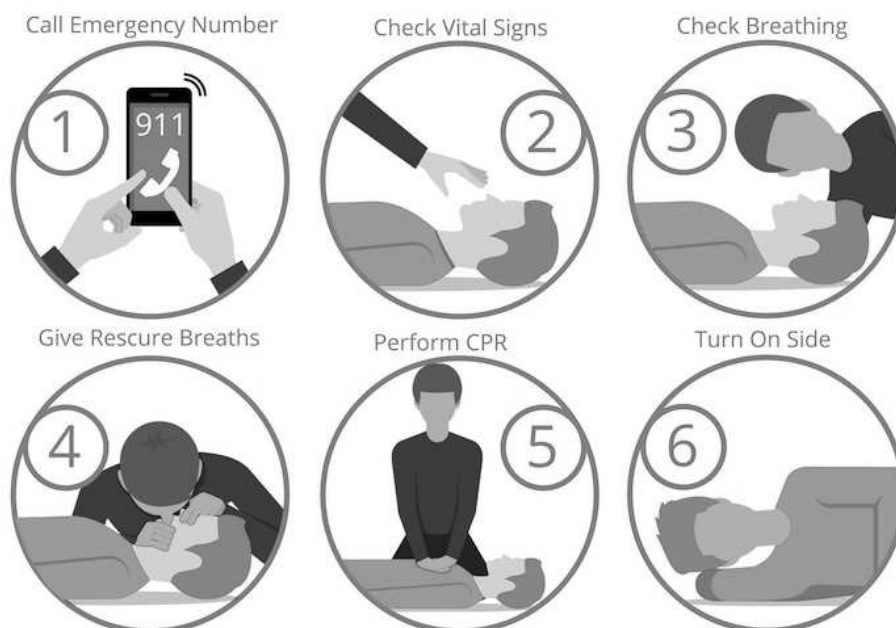
Het is essentieel om de ABCDE-stappen in de juiste volgorde te doorlopen. Een probleem met de luchtweg (A) of de ademhaling (B) is levensbedreigender dan een probleem met de bloedsomloop (C), bewustzijn (D) of zichtbare letsels (E). Daarom begin je altijd met A en ga je pas naar de volgende stap als de voorgaande stap is gecontroleerd en, indien nodig, behandeld.

Veiligheidsregels voor de eerstehulpverlener:

Naast de veiligheid van de omgeving, zijn er ook belangrijke veiligheidsregels voor jou als eerstehulpverlener:

- **Ken je grenzen:** Handel alleen binnen de grenzen van je kennis en vaardigheden. Als je iets niet zeker weet, doe het dan niet en wacht op professionele hulp.
- **Werk rustig en methodisch:** Paniek helpt niemand. Probeer kalm te blijven en de ABCDE-methodiek stap voor stap te volgen.
- **Delegeer taken indien mogelijk:** Als er omstanders zijn die kunnen helpen, geef hen dan duidelijke en eenvoudige opdrachten (bijvoorbeeld: “Bel 112!”, “Haal de EHBO-koffer!”, “Houd dit vast!”).
- **Vermijd onnodige bewegingen van het slachtoffer:** Vooral bij een vermoeden van nek- of rugletsel is het belangrijk om het slachtoffer zo min mogelijk te bewegen om verdere schade te voorkomen.
- **Blijf bij het slachtoffer:** Laat het slachtoffer niet alleen achter, tenzij je professionele hulp moet halen. Blijf geruststellen en observeer de toestand.

- **Handel hygiënisch:** Gebruik handschoenen en andere beschermingsmiddelen om jezelf en het slachtoffer te beschermen tegen infecties.
- **Zorg voor nazorg voor jezelf:** Een heftige eerstehulpverlening kan ook voor jou emotioneel belastend zijn. Praat erover met iemand als je daar behoefte aan hebt.



De ABCDE-methodiek in de sportcontext.

De ABCDE-methodiek is universeel toepasbaar, dus ook bij sportongevallen. Of het nu gaat om een bewusteloze speler na een botsing (A, B, C, D), een hardloper met een ernstige bloeding (C), of een sporter die klaagt over nekpijn na een val (A, B, C, D, waarbij je extra voorzichtig bent met beweging en E), de stappen blijven hetzelfde. De specifieke handelingen binnen elke stap kunnen variëren afhankelijk van het type letsel, maar de volgorde van beoordeling blijft cruciaal.

Oefening baart kunst.

De ABCDE-methodiek en de veiligheidsregels lijken misschien veel informatie in één keer. Daarom is het belangrijk om deze principes goed te oefenen in realistische scenario's. Dit helpt je om ze te automatiseren, zodat je in een echte noodsituatie instinctief en effectief kunt handelen. De praktische oefeningen die in latere delen van dit boek aan bod komen, zijn hierbij essentieel. De basisprincipes van eerste hulp, met de ABCDE-methodiek als leidraad en de veiligheidsregels als onwrikbaar fundament, vormen de hoeksteen van effectieve hulpverlening bij sportongevallen. Door deze principes te begrijpen en toe te passen, kun je in cruciale momenten het verschil maken. Onthoud altijd: veiligheid eerst, en werk systematisch volgens de ABCDE-stappen. Met oefening en de juiste kennis kun jij een waardevolle eerstehulpverlener worden op de sportlocatie.

7 De alarmeringsprocedure: Wanneer en hoe 112 te bellen.

De Cruciale Schakel naar Professionele Hulp – Wanneer en Hoe Belt U 112?

In veel situaties van eerste hulp bij sportongevallen kun je zelf de situatie mogelijk onder controle krijgen met de basisprincipes die we tot nu toe hebben besproken. Denk aan een lichte verstuiking, een kleine snijwond of een spierkramp. Echter, er zijn momenten waarop de aard en ernst van het letsel of de situatie vereisen dat professionele hulp zo snel mogelijk ter plaatse komt. Weten wanneer je het alarmnummer 112 moet bellen en hoe je dit op een effectieve manier doet, is daarom een essentiële vaardigheid voor elke potentiële eerstehulpverlener in de sport.

Wanneer moet je 112 bellen bij een sportongeval?

Het is niet altijd eenvoudig om direct te bepalen of 112 gebeld moet worden. Over het algemeen bel je 112 in situaties die **levensbedreigend** zijn of waarbij er een **ernstig risico op blijvend letsel** bestaat. Denk hierbij aan de volgende situaties:

- **Bewusteloosheid:** Als een sporter niet reageert op aanspreken of schudden.
- **Ademhalingsproblemen:** Als iemand niet of niet normaal ademt (bijvoorbeeld oppervlakkige ademhaling, snurkende of gierende ademhaling, of een volledige ademstilstand).
- **Ernstige bloedingen:** Bloedingen die niet stoppen door directe druk of waarbij er spuitend bloedverlies is.
- **Pijn op de borst:** Hevige, aanhoudende pijn op de borst, mogelijk uitstralend naar de armen, nek of kaak (kan wijzen op een hartprobleem).
- **Verkramping of stuipen:** Oncontroleerbare spiersamentrekkingen, zeker als deze langer dan een paar minuten aanhouden of als het de eerste keer is.
- **Plotselinge verlamming of gevoelloosheid:** Plotselinge zwakte of het niet meer kunnen bewegen van een arm of been, of een plotseling veranderd gevoel in een deel van het lichaam (kan wijzen op neurologisch letsel).
- **Ernstig hoofd- of wervelletsel:** Na een harde val op het hoofd, nek of rug, zeker als er sprake is van bewustzijnsverlies, nekpijn of uitvalsverschijnselen. Ga hierbij altijd voorzichtig te werk en vermijd onnodige bewegingen.
- **Botbreuken met een open wond of een duidelijke misvorming:** Een bot dat door de huid steekt (open fractuur) of een ledemaat dat in een onnatuurlijke positie staat.
- **Ernstige brandwonden:** Vooral bij grote oppervlakten of brandwonden in het gezicht, aan de handen, voeten of geslachtsdelen.
- **Vergiftiging:** Bijvoorbeeld door het inslikken van een gevaarlijke stof.
- **Elektrocucie:** Na contact met een stroombron.
- **Grote ongevallen met meerdere slachtoffers:** In situaties waarbij er een groot aantal gewonden is.

Twijfel je? Bel dan ALTIJD 112! Het is beter om één keer te vaak te bellen dan één keer te weinig. De centralist bij 112 is getraind om de situatie in te schatten en de juiste hulp te sturen.

Hoe bel je 112 op een effectieve manier?

Als je besluit 112 te bellen, is het belangrijk om dit op een rustige en duidelijke manier te doen, zodat de centralist de juiste informatie krijgt om snel de benodigde hulp te kunnen organiseren.

Volg hierbij de volgende stappen:

1. **Kies het juiste nummer: 112.** Dit is het alarmnummer in heel Nederland en in de meeste andere Europese landen voor dringende hulp van politie, brandweer en ambulance.
2. **Wacht rustig af tot je verbinding hebt.** Het kan soms even duren voordat je een centralist aan de lijn krijgt, zeker in drukke tijden. Hang niet op, maar blijf wachten.
3. **Spreek duidelijk en rustig.** Ook al ben je misschien gestrest, probeer zo helder en rustig mogelijk te praten. De centralist moet je goed kunnen verstaan.
4. **Geef de juiste locatie door.** Dit is het ALLERBELANGRIJKSTE! Zonder de juiste locatie kan de hulp niet op tijd komen. Geef zo precies mogelijk aan waar je bent. Noem de plaatsnaam, de straatnaam en het huisnummer (of een ander duidelijk herkenningspunt zoals een sportcomplex, de naam van het veld, of de dichtstbijzijnde kruising). Als je niet precies weet waar je bent, probeer dan je omgeving zo goed mogelijk te beschrijven. Moderne telefoons kunnen in veel gevallen ook je locatie doorgeven, maar vertrouw hier niet blind op en probeer altijd zelf de locatie te verwoorden.
5. **Beschrijf wat er is gebeurd.** Vertel kort en duidelijk wat de aanleiding is van je telefoontje. Zeg bijvoorbeeld: “Er is een sporter gevallen en is bewusteloos” of “Er is een ernstige botsing geweest en iemand heeft moeite met ademen.”
6. **Geef aan hoeveel slachtoffers er zijn en wat hun toestand is.** Als er meerdere gewonden zijn, meld dit dan. Beschrijf kort de toestand van de slachtoffers (bijvoorbeeld bewust, aanspreekbaar, ademt niet).
7. **Beantwoord de vragen van de centralist.** De centralist zal je waarschijnlijk nog een aantal vragen stellen om een beter beeld van de situatie te krijgen en de juiste hulp te kunnen sturen. Beantwoord deze vragen zo nauwkeurig mogelijk.
8. **Hang niet op voordat de centralist zegt dat je mag ophangen.** De centralist kan nog belangrijke instructies geven, bijvoorbeeld over wat je moet doen in afwachting van de hulpdiensten.
9. **Houd je telefoonlijn vrij.** Nadat je 112 hebt gebeld, houd je telefoonlijn vrij voor het geval de hulpdiensten je terug moeten bellen voor meer informatie.

Wie belt 112?

In een noodsituatie kan iedereen 112 bellen. Als eerstehulpverlener op een sportlocatie is het echter vaak jouw verantwoordelijkheid om dit te doen, of om een andere aanwezige (bijvoorbeeld een omstander) te instrueren om te bellen. Als coach of sportopleider heb je hierin vaak een leidende rol. Zorg ervoor dat er altijd iemand is die weet hoe 112 gebeld moet worden en wie de locatie van de sportaccommodatie precies kent.

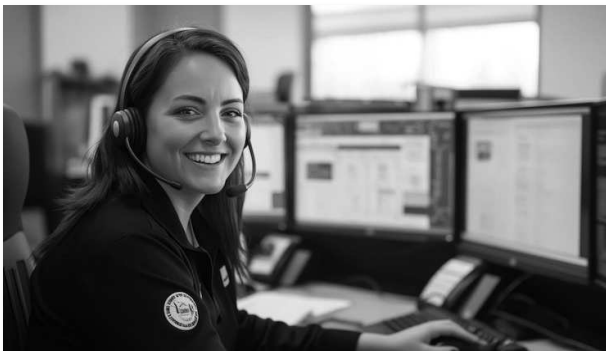
Vorbereiding is het halve werk.

Hoewel je natuurlijk hoopt dat je nooit 112 hoeft te bellen, is het verstandig om je hierop voor te bereiden:

- **Ken de exacte locatie van de sportlocaties waar je actief bent.** Zorg ervoor dat je het adres en eventuele specifieke kenmerken (bijvoorbeeld de naam van het veld of de hal) paraat hebt.
- **Zorg ervoor dat er een telefoon beschikbaar is.** Op veel sportlocaties is wel een telefoon aanwezig (bijvoorbeeld een mobiele telefoon van de coach of een vaste lijn in de kantine). Weet waar deze te vinden is en of deze werkt.
- **Informeer jezelf en anderen over de alarmeringsprocedure.** Bespreek met je team, je medestudenten of de sporters die je begeleidt hoe te handelen in een noodsituatie en wie de verantwoordelijkheid heeft om 112 te bellen.
- **Oefen mentaal het scenario van het bellen van 112.** Stel je voor dat er een ernstig ongeval gebeurt en je 112 moet bellen. Wat zou je zeggen? Dit kan helpen om in een echte noodsituatie rustiger en effectiever te handelen.

Misbruik van het alarmnummer.

Het is van groot belang om te benadrukken dat 112 een noodnummer is dat alleen gebeld mag worden in echte noodsituaties waarbij dringende hulp van politie, brandweer of ambulance nodig is. Misbruik van het alarmnummer is strafbaar en kan ervoor zorgen dat de hulpdiensten niet beschikbaar zijn voor mensen die ze echt nodig hebben. Bel 112 dus nooit voor de grap of in niet-dringende situaties. Voor niet-spoedeisende politiezaken kun je bijvoorbeeld het nummer 0900-8844 bellen.



De rol van de centralist.

De centralist bij 112 is een getrainde professional die snel de ernst van de situatie probeert in te schatten en de juiste hulpdiensten alarmeert. Ze kunnen je ook telefonisch begeleiden bij de eerste hulp totdat de hulpdiensten ter plaatse zijn. Volg hun instructies nauwkeurig op.

Na het bellen van 112.

Nadat je 112 hebt gebeld, is het belangrijk om:

- **De locatie goed bereikbaar te houden voor de hulpdiensten.** Zorg ervoor dat iemand de ambulance of andere hulpvoertuigen kan opvangen en naar de juiste plaats kan leiden, zeker als de locatie lastig te vinden is.
- **De eerste hulp aan het slachtoffer voort te zetten** totdat de professionele hulpverleners arriveren en het overnemen. Blijf de vitale functies controleren (ABCDE) en pas je handelen indien nodig aan.

- **Informatie beschikbaar te houden voor de hulpdiensten.** Wees bereid om de hulpverleners te vertellen wat er is gebeurd, welke eerste hulp er is verleend en wat de toestand van het slachtoffer is.



Het correct alarmeren van 112 is een cruciale vaardigheid in de eerste hulp bij sportongevallen. Weten wanneer je moet bellen en hoe je dit effectief doet, kan de reactietijd van de hulpdiensten aanzienlijk verkorten en daarmee de kans op een goede uitkomst vergroten. Onthoud de vuistregels: bel bij levensbedreigende situaties of ernstig letsel, geef duidelijk de locatie door, beschrijf wat er is gebeurd en volg de instructies van de centralist op. Door je hierop voor te bereiden, kun je in een noodsituatie adequaat handelen en een belangrijke schakel vormen in de hulpverlening.

8 De rol van de sporttrainer, coach en EHBO'er bij sportongevallen.

De Geïntegreerde Rol van de Sporttrainer, Coach en EHBO'er bij Sportongevallen: De Frontlinie Professional.

Op het sportveld of in de sportzaal kunnen verschillende personen een rol spelen wanneer er een ongeval gebeurt. Denk aan de sporttrainer die de training leidt, de coach die het team begeleidt tijdens een wedstrijd, en in sommige gevallen een specifiek aangewezen EHBO'er. Hoewel ze allemaal betrokken zijn bij de gezondheid en veiligheid van de sporters, hebben ze elk hun eigen focus en verantwoordelijkheden in de context van een sportongeval. Het is belangrijk om deze rollen te begrijpen, zodat in een noodsituatie iedereen weet wat er van hen verwacht wordt en er effectief samengewerkt kan worden.

De sporttrainer: de fysieke begeleider.

De sporttrainer is vaak de persoon die nauw betrokken is bij de fysieke voorbereiding van sporters. Hun focus ligt doorgaans op het verbeteren van prestaties, het ontwikkelen van fysieke vaardigheden en het voorkomen van blessures door middel van gerichte training. Wanneer een sportongeval plaatsvindt, kan de sporttrainer een cruciale rol spelen, met name door hun kennis van het lichaam en blessuremechanismen:

- **Preventie door training:** Een goed opgeleide sporttrainer zal trainingsprogramma's ontwerpen die de belasting geleidelijk opbouwen, de juiste technieken aanleren en aandacht besteden aan warming-up en cooling down. Hierdoor wordt de kans op blessures in de eerste plaats verkleind.
- **Signaleren van risicofactoren:** De trainer is vaak als eerste op de hoogte van eventuele fysieke klachten of vermoeidheid bij sporters die een verhoogd risico op blessures kunnen vormen. Door hier alert op te zijn en de training indien nodig aan te passen, kan de trainer ongevallen helpen voorkomen.
- **Eerste beoordeling van de blessure:** Dankzij hun kennis van anatomie en blessuremechanismen kan de trainer vaak als eerste een inschatting maken van de aard en ernst van de blessure. Ze kunnen bijvoorbeeld herkennen of een beweging eruitzag als een typische enkelverzwikking of dat er mogelijk meer aan de hand is.
- **Directe eerste hulp (basis):** De sporttrainer zal in de regel basisprincipes van eerste hulp beheersen, zoals het koelen van een blessure, het aanleggen van een eenvoudig drukverband of het positioneren van het slachtoffer.
- **Beslissing over verder sporten:** Op basis van de eerste beoordeling kan de trainer een eerste inschatting maken of een sporter in staat is om verder te sporten of dat verdere medische evaluatie noodzakelijk is. Hierbij staat altijd de gezondheid van de sporter voorop.
- **Begeleiding in de vroege herstelfase:** De trainer kan een belangrijke rol spelen in de vroege fase van het herstel, in overleg met een arts of fysiotherapeut, door lichte oefeningen en activiteiten te begeleiden die het herstel bevorderen.

De coach: de tactische en strategische leider.

De coach is primair gericht op de tactische en strategische aspecten van de sport en de prestaties van het team of de individuele sporter tijdens trainingen en wedstrijden. Hoewel hun focus minder direct op de medische aspecten ligt, hebben ook zij een belangrijke verantwoordelijkheid bij sportongevallen:

- **Verantwoordelijkheid voor de veiligheid:** De coach is eindverantwoordelijk voor de veiligheid van de sporters tijdens trainingen en wedstrijden. Dit omvat het zorgen voor een veilige sportomgeving (in samenwerking met de locatiebeheerder), het benadrukken van veilig gedrag en het ingrijpen bij onveilige situaties.
- **Eerste aanspreekpunt bij ongevallen:** De coach is vaak de eerste volwassene ter plaatse wanneer een ongeval gebeurt. Ze moeten in staat zijn om de situatie snel te overzien en de juiste acties te initiëren.
- **Alarmeren van hulp:** De coach is vaak degene die de beslissing neemt om 112 te bellen of een andere hulpverlener in te schakelen, zeker als er geen specifieke EHBO'er aanwezig is.
- **Organiseren van hulp ter plaatse:** De coach kan omstanders instrueren om te helpen, bijvoorbeeld door de EHBO-koffer te halen, de weg vrij te maken voor hulpdiensten of het opvangen van familieleden.
- **Communicatie met het slachtoffer en de omgeving:** De coach speelt een belangrijke rol in het geruststellen van het slachtoffer, het informeren van teamgenoten en eventueel het contact opnemen met ouders of verzorgers.
- **Beslissing over het staken van de activiteit:** In geval van een ernstig ongeval is de coach verantwoordelijk voor het besluiten om de training of wedstrijd (tijdelijk) te staken om de hulpverlening niet te belemmeren en de emotionele impact op de andere sporters te managen.
- **Rapportage en follow-up:** De coach is vaak verantwoordelijk voor het registreren van het ongeval en het opvolgen van het herstelproces van de geblesseerde sporter.



De EHBO'er: de gespecialiseerde hulpverlener.

In sommige sportomgevingen, met name bij grotere evenementen of verenigingen met een sterke focus op veiligheid, is er een specifiek opgeleide EHBO'er aanwezig. Deze persoon heeft een meer uitgebreide kennis en vaardigheden op het gebied van eerste hulp dan de gemiddelde trainer of coach:

- **Gespecialiseerde kennis en vaardigheden:** De EHBO'er beschikt over een gedegen opleiding in eerste hulp, vaak inclusief specifieke modules voor sportblessures en reanimatie. Ze zijn getraind om een breder scala aan letsels te beoordelen en te behandelen.
- **Uitgebreidere eerste hulpverlening:** De EHBO'er kan meer geavanceerde eerste hulp verlenen dan een trainer of coach, zoals het aanleggen van complexere verbanden, het stabiliseren van fracturen met spalken, en het assisteren bij reanimatie met een AED.
- **Protocolaire aanpak:** De EHBO'er werkt vaak volgens vastgestelde protocollen en richtlijnen voor de behandeling van verschillende sportblessures.
- **Samenwerking met professionele hulpdiensten:** De EHBO'er is getraind in het overdragen van informatie aan ambulancepersoneel en kan hen assisteren bij de verdere behandeling.
- **Beheer van EHBO-materialen:** De EHBO'er is vaak verantwoordelijk voor de controle en het onderhoud van de EHBO-koffer en andere medische materialen op de sportlocatie.
- **Preventieve rol (soms):** In sommige gevallen kan de EHBO'er ook een rol spelen in de blessurepreventie, bijvoorbeeld door het geven van advies over tappen en verbanden of het signaleren van potentiële gevaren op de sportlocatie.

Samenwerking is essentieel.

Het is cruciaal dat de sporttrainer, de coach en de EHBO'er (indien aanwezig) goed met elkaar samenwerken bij een sportongeval. Hun rollen vullen elkaar aan en een effectieve communicatie en taakverdeling zijn essentieel voor een optimale hulpverlening. Denk aan de volgende scenario's:

- **Een sporter valt en klaagt over hevige pijn in de enkel.** De trainer kan als eerste de blessure beoordelen en basis eerste hulp verlenen (koelen, immobiliseren). De coach kan 112 bellen als de blessure ernstig lijkt en de omgeving rustig houden. De EHBO'er kan, indien aanwezig, een meer gespecialiseerde beoordeling doen en een spalk aanleggen in afwachting van de ambulance.
- **Een sporter wordt onwel en zakt in elkaar.** De coach controleert de vitale functies (ABC). De trainer start met reanimatie



als er geen normale ademhaling is. Een omstander belt 112 op instructie van de coach. De EHBO'er arriveert met de AED en assisteert bij de reanimatie.

De rol van de student (toekomstige professional).

Als student in het beroepsonderwijs dat zich richt op sport, is het belangrijk dat je je bewust bent van deze verschillende rollen en dat je leert hoe je in elk van deze functies adequaat kunt handelen bij een sportongeval. Of je nu later als trainer, coach of misschien zelfs als gespecialiseerde EHBO'er in de sport gaat werken, de basiskennis van eerste hulp en het begrip van de verschillende verantwoordelijkheden zijn essentieel.



De sporttrainer, de coach en de EHBO'er spelen elk een belangrijke, maar verschillende rol bij sportongevallen. De trainer is vaak de expert op het gebied van fysieke belasting en blessuremechanismen, de coach is eindverantwoordelijk voor de veiligheid en de alarmering, en de EHBO'er beschikt over gespecialiseerde medische kennis en vaardigheden. Effectieve samenwerking en duidelijke communicatie tussen deze drie rollen zijn cruciaal om de gevolgen van een sportongeval zo beperkt mogelijk te houden en de gezondheid en het welzijn van de sporters te waarborgen. Als toekomstige professional in de sportsector is het essentieel dat je je bewust bent van deze dynamiek en je voorbereidt op de verantwoordelijkheden die bij jouw toekomstige rol horen.

SAMENVATTING

Samenvatting Hoofdstuk 1: Basisprincipes en Algemene Inleiding – Het Fundament voor Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen

Dit eerste deel van “Toegepaste Eerste Hulp bij Sportongevallen” heeft de fundamentele bouwstenen gelegd voor het begrijpen van het cruciale belang van adequate eerste hulp in de dynamische en soms risicovolle wereld van sport. We hebben de noodzaak van deze kennis en vaardigheden voor studenten, coaches en sportopleiders binnen het beroepsonderwijs belicht, en de context geschetst waarbinnen deze hulpverlening plaatsvindt.

In paragraaf 1.1, “Inleiding: Het belang van eerste hulp bij sportongevallen: Waarom deze cursus?”, hebben we de directe relevantie van eerste hulp bij sportblessures geïntroduceerd. Sport, ondanks de vele positieve aspecten, brengt inherente risico's met zich mee. De cruciale minuten na een ongeval bepalen vaak de omvang van het letsel en het herstelproces. Deze cursus is essentieel omdat de eerstehulpverlener ter plaatse – vaak een medestudent, coach of medesporter – een levens veranderende impact kan hebben. We hebben benadrukt hoe snelle en correcte acties pijn kunnen verlichten, schade kunnen beperken, het herstel kunnen bevorderen en in extreme gevallen zelfs levens kunnen redden. Daarnaast hebben we de bredere impact op de omgeving geschetst, waarbij adequaat handelen geruststelling biedt aan teamgenoten, begeleiders en toeschouwers. De cursus is specifiek ontworpen voor het beroepsonderwijs, met een praktische insteek, toegankelijke taal en afgestemd op de nieuwste richtlijnen, om toekomstige sportprofessionals voor te bereiden op hun verantwoordelijkheid in noodsituaties.

Vervolgens hebben we in paragraaf 1.2, “Sportgeneeskunde en blessurepreventie: een introductie.”, het bredere wetenschappelijke en preventieve kader geschetst. Sportgeneeskunde omvat de diagnose, behandeling, revalidatie en vooral de preventie van sportblessures. Blessurepreventie is een proactieve benadering die op individueel, coach- en organisatorisch niveau maatregelen neemt om het risico op letsel te minimaliseren. We hebben diverse preventiestrategieën besproken, van een goede warming-up en cooling down tot het gebruik van de juiste materialen en het luisteren naar het lichaam. De relatie tussen sportgeneeskunde, blessurepreventie en eerste hulp is cruciaal: preventie is de eerste verdedigingslinie, sportgeneeskunde levert de wetenschappelijke basis, en eerste hulp is de directe reactie wanneer preventie faalt. Voor toekomstige sportprofessionals is kennis van deze gebieden essentieel om verantwoorde trainingsprogramma's te ontwikkelen, sporters te adviseren en een veilige sportomgeving te creëren.

In paragraaf 1.3, “Veiligheid op de sportlocatie: Preventie van ongevallen.”, hebben we ons gericht op de fysieke omgeving waar sportactiviteiten plaatsvinden. Een veilige sportlocatie is fundamenteel voor het voorkomen van ongevallen en blessures. We hebben verschillende aspecten van de sportlocatie onder de loep genomen, waaronder de sportvloer, de materialen

en apparatuur, de inrichting en de algemene hygiëne en veiligheid. Regelmatig onderhoud, duidelijke instructies, voldoende ruimte en goede EHBO-voorzieningen zijn van vitaal belang. De rol van studenten, coaches en sportopleiders in het melden van onveilige situaties, het geven van het goede voorbeeld en het controleren van de omgeving is benadrukt. Veiligheid is een continu proces dat ieders aandacht vereist.

Paragraaf 1.4, “De rol van de eerste hulpverlener: Verantwoordelijkheden en ethiek.”, heeft de taken en morele principes van de eerstehulpverlener bij sportongevallen gedefinieerd. De verantwoordelijkheden omvatten het waarborgen van veiligheid, het beoordelen van de situatie, het verlenen van correcte eerste hulp volgens de richtlijnen, het alarmeren van professionele hulp indien nodig, het geruststellen van het slachtoffer en het observeren van de toestand. Daarnaast zijn belangrijke ethische principes zoals respect voor autonomie, weldoen, niet schaden, rechtvaardigheid, vertrouwelijkheid en competentie besproken. Het kennen van de grenzen van je rol en het handelen binnen je kennis en vaardigheden is essentieel. Ook de psychologische aspecten van de hulpverlening zijn aangeraakt.

De juridische context van eerste hulp bij sportongevallen is behandeld in paragraaf 1.5, “Wettelijke kaders en aansprakelijkheid in sport-EHBO.”. We hebben de algemene zorgplicht en specifieke wet- en regelgeving in de sport (zoals de WGBO en de Arbo-wet) geïntroduceerd. Ook de mogelijke aansprakelijkheid bij nalatigheid, onzorgvuldig handelen of het overschrijden van competenties is besproken. De maatstaf van de ‘redelijke hulpverlener’ en manieren om risico’s op aansprakelijkheid te beperken (zoals een goede opleiding en het volgen van richtlijnen) zijn toegelicht. Het is cruciaal om te beseffen dat handelen te goeder trouw over het algemeen bescherming biedt, maar dat zorgvuldigheid en kennis van de wet essentieel zijn.

Vervolgens zijn de praktische handvatten voor eerste hulp geïntroduceerd in paragraaf 1.6, “Basisprincipes van eerste hulp: ABCDE-methodiek en veiligheidsregels.”. De absolute prioriteit van de eigen veiligheid is benadrukt. De ABCDE-methodiek is gepresenteerd als een gestructureerde aanpak voor het beoordelen en behandelen van een slachtoffer: Airway (luchtweg), Breathing (ademhaling), Circulation (bloedsomloop), Disability (bewustzijn) en Exposure (omgeving/onderzoek). De volgorde van deze stappen is cruciaal. Daarnaast zijn belangrijke veiligheidsregels voor de eerstehulpverlener zelf besproken, zoals het kennen van je grenzen, rustig en methodisch werken en het vermijden van onnodige bewegingen van het slachtoffer.

De cruciale procedure van het alarmeren van professionele hulp is behandeld in paragraaf 1.7, “De alarmeringsprocedure: Wanneer en hoe 112 te bellen.”. We hebben de situaties geschetst waarin het noodzakelijk is om 112 te bellen (levensbedreigende situaties en ernstig letsel) en het stappenplan voor een effectief telefoongesprek met de centralist (duidelijke locatie, beschrijving van het incident, antwoorden op vragen en niet ophangen voordat dit is toegestaan). Het belang van voorbereiding, zoals het kennen van de locatie en het beschikbaar hebben van een telefoon, is benadrukt. Ook het misbruik van het alarmnummer is aangestipt.

Ten slotte hebben we in paragraaf 1.8, “De rol van de sporttrainer, coach en EHBO’er bij sportongevallen.”, de specifieke verantwoordelijkheden van de verschillende sleutelfiguren op een sportlocatie in geval van een ongeval uiteengezet. De sporttrainer is vaak betrokken bij preventie en eerste beoordeling, de coach draagt de eindverantwoordelijkheid voor de veiligheid en de alarmering, en de EHBO’er beschikt over gespecialiseerde kennis en vaardigheden. Effectieve samenwerking en duidelijke communicatie tussen deze rollen zijn essentieel voor een optimale hulpverlening.

Dit eerste deel heeft daarmee een stevige basis gelegd door het belang van eerste hulp bij sportongevallen te onderstrepen, de context van sportgeneeskunde en blessurepreventie te schetsen, de cruciale rol van veiligheid op de sportlocatie te belichten, de verantwoordelijkheden en ethische principes van de eerstehulpverlener te definiëren, de relevante wettelijke kaders aan te stippen, de fundamentele ABCDE-methodiek en veiligheidsregels te introduceren, het correct alarmeren van de hulpdiensten te behandelen en de specifieke rollen van de betrokken personen te verduidelijken. Met dit fundament kunnen we in de volgende delen dieper ingaan op de anatomie, fysiologie, specifieke letsels, diagnostiek en behandelingsmethoden die relevant zijn voor toegepaste eerste hulp bij sportongevallen.

KERNBEGRIPPENLIJST

Kernbegrippenlijst Deel 1: Basisprincipes en Algemene Inleiding

- **Eerste Hulp:** Directe hulp die wordt verleend aan een persoon die gewond is of plotseling ziek is geworden, in afwachting van professionele medische hulp. (1.1)
- **Sportongeval:** Een ongewenste gebeurtenis tijdens sportactiviteiten die leidt tot letsel. (1.1)
- **Sportgeneeskunde:** Een tak van de geneeskunde die zich richt op de gezondheid van mensen die sporten, inclusief preventie, diagnose, behandeling en revalidatie van sportblessures. (1.2)
- **Blessurepreventie:** Alle maatregelen die genomen worden om het ontstaan van sportblessures te voorkomen. (1.2)
- **Warming-up:** De voorbereidende fase van een training of wedstrijd om het lichaam fysiek en mentaal voor te bereiden op de inspanning. (1.2)
- **Cooling down:** De afsluitende fase van een training of wedstrijd om het lichaam geleidelijk te laten herstellen. (1.2)
- **Sportlocatie:** De plaats waar sportactiviteiten plaatsvinden (bijv. veld, hal, zwembad). (1.3)
- **Zorgplicht:** De algemene verplichting om redelijkerwijs te handelen om schade aan anderen te voorkomen. (1.5)
- **WGBO (Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst):** Wet die de rechten van patiënten regelt in de relatie met hulpverleners. (1.5)
- **Informed Consent:** Het principe dat een patiënt (of slachtoffer) geïnformeerd toestemming moet geven voor een medische handeling. (1.5)
- **Arbo-wet (Arbeidsomstandighedenwet):** Wet die de veiligheid en gezondheid van werknemers regelt. Relevant voor coaches en sportopleiders in dienstverband. (1.5)
- **Aansprakelijkheid:** De juridische verantwoordelijkheid voor schade die ontstaat als gevolg van handelen of nalaten. (1.5)
- **Nalatigheid:** Het niet handelen zoals een redelijk bekwaam en zorgvuldig persoon in dezelfde situatie zou hebben gehandeld. (1.5)
- **Onzorgvuldig Handelen:** Het verrichten van handelingen op een manier die niet voldoet aan de vereiste zorgvuldigheid. (1.5)
- **Competentie (in EHBO):** De kennis, vaardigheden en het vermogen om eerste hulp te verlenen binnen de grenzen van je opleiding. (1.4, 1.5)
- **ABCDE-methodiek:** Een systematische benadering voor de beoordeling van een slachtoffer in de eerste hulp: Airway (luchtweg), Breathing (ademhaling), Circulation (bloedsomloop), Disability (bewustzijn), Exposure (omgeving/onderzoek). (1.6)
- **Airway (A):** De vrije luchtweg van het slachtoffer. (1.6)
- **Breathing (B):** De ademhaling van het slachtoffer. (1.6)
- **Circulation (C):** De bloedsomloop van het slachtoffer. (1.6)
- **Disability (D):** Het bewustzijnsniveau van het slachtoffer. (1.6)

- **Exposure (E):** De omgeving van het slachtoffer en het onderzoek naar letsel. (1.6)
- **112:** Het nationale alarmnummer in Nederland voor dringende hulp van politie, brandweer en ambulance. (1.7)
- **Centralist (112):** De getrainde medewerker die de telefoongesprekken op het alarmnummer 112 aanneemt en de hulpdiensten alarmeert. (1.7)
- **Sporttrainer:** Een begeleider die zich richt op de fysieke voorbereiding en ontwikkeling van sporters. (1.8)
- **Coach:** Een begeleider die zich richt op de tactische, strategische en prestatieaspecten van sport. (1.8)
- **EHBO'er (in de sport):** Een specifiek opgeleide persoon met uitgebreidere kennis en vaardigheden in eerste hulp bij sportongevallen. (1.8)
- **Samenwerking (in EHBO):** Het effectief samenwerken van verschillende personen (trainer, coach, EHBO'er, omstanders) bij de hulpverlening. (1.8)
- **Taakverdeling (in EHBO):** Het efficiënt verdelen van de noodzakelijke taken onder de aanwezige hulpverleners. (1.8)
- **Veiligheid Eerst:** Het basisprincipe dat de veiligheid van de hulpverlener, het slachtoffer en omstanders altijd de hoogste prioriteit heeft. (1.4, 1.6)
- **Redelijke Hulpverlener:** De maatstaf die wordt gebruikt bij de beoordeling van aansprakelijkheid, waarbij gekeken wordt naar hoe een redelijk bekwaam en zorgvuldig eerstehulpverlener in dezelfde situatie zou hebben gehandeld. (1.5)
- **AVPU-score:** Een methode om het bewustzijnsniveau van een slachtoffer te beoordelen (Alert, Verbal, Pain, Unresponsive). (1.6)

Deze lijst dekt de belangrijkste concepten uit Deel 1. Het is aan te raden deze termen regelmatig te herhalen om ze goed te onthouden, omdat ze de basis vormen voor het begrijpen van de rest van het boek.

VRAGEN EN OPDRACHTEN

Vragen en Opdrachten bij Hoofdstuk 1: Basisprincipes en Algemene Inleiding

Dit hoofdstuk heeft een omvangrijk fundament gelegd voor uw begrip van toegepaste eerste hulp bij sportongevallen, inclusief de context, basisprincipes, ethische en juridische overwegingen, en uw specifieke rol als sportprofessional. De volgende vragen en opdrachten zijn bedoeld om uw begrip van deze materie te toetsen, u aan te zetten tot kritische reflectie en de verbinding te leggen naar uw toekomstige beroepspraktijk.

Begripstoetsing:

1. Waarom is kennis van eerste hulp specifiek belangrijk in de context van sportongevallen? (1.1)
2. Noem drie directe positieve effecten van snelle en correcte eerste hulp op een geblesseerde sporter. (1.1)
3. Wat is het verschil tussen sportgeneeskunde en blessurepreventie? Geef van beide een voorbeeld van een activiteit. (1.2)
4. Beschrijf drie strategieën voor blessurepreventie op individueel niveau. (1.2)
5. Waarom is de veiligheid van de sportlocatie een belangrijk aspect van blessurepreventie? Geef twee concrete voorbeelden van onveilige situaties. (1.3)
6. Noem drie belangrijke verantwoordelijkheden van een eerstehulpverlener op een sportlocatie. (1.4)
7. Wat wordt bedoeld met het ethische principe van 'niet schaden' in de context van eerste hulp? Geef een voorbeeld van handelen dat dit principe schendt. (1.4)
8. Leg in je eigen woorden uit wat de algemene zorgplicht inhoudt. (1.5)
9. Waarom is het belangrijk voor een eerstehulpverlener om op de hoogte te zijn van de WGBO? (1.5)
10. Wat is de allerbelangrijkste prioriteit van een eerstehulpverlener voordat deze actie onderneemt? Waarom? (1.6)
11. Leg de letters van de ABCDE-methodiek uit en beschrijf kort wat je bij elke stap controleert. (1.6)
12. In welke situaties is het absoluut noodzakelijk om het alarmnummer 112 te bellen bij een sportongeval? Noem er drie. (1.7)
13. Beschrijf in vier stappen hoe je op een effectieve manier 112 belt. (1.7)
14. Wat is de primaire focus van een sporttrainer? Hoe kan deze rol bijdragen aan de hulpverlening bij een sportongeval? (1.8)
15. Wat is de belangrijkste verantwoordelijkheid van een coach met betrekking tot de veiligheid van sporters? (1.8)
16. Wat is het voornaamste verschil in kennis en vaardigheden tussen een coach en een specifiek opgeleide EHBO'er in de sport? (1.8)

Toepassing en Reflectie:

17. Beschrijf een scenario op een sportveld waarbij snelle eerste hulp cruciaal kan zijn voor een goede afloop. (1.1)
18. Bedenk een blessure die mogelijk voorkomen had kunnen worden door een betere blessurepreventieve maatregel. Beschrijf de blessure en de preventieve maatregel. (1.2)
19. Stel je voor dat je een losliggende mat op de vloer van een sporthal ziet liggen. Welke stappen onderneem je vanuit het oogpunt van veiligheid op de sportlocatie? (1.3)
20. Je bent getuige van een sportongeval waarbij een sporter bewusteloos op de grond ligt. Welke ethische principes spelen een rol in jouw beslissing om wel of niet te helpen? (1.4)
21. Zoek op internet een recent nieuwsartikel over een ernstig sportongeval. Analyseer of er mogelijk sprake is van aansprakelijkheid van de organisatie of begeleiding. (1.5)
22. Oefen de ABCDE-methodiek mentaal op een gesimuleerd sportongeval (bijvoorbeeld een speler die na een botsing op het hoofd blijft liggen). Beschrijf welke stappen je zou nemen. (1.6)
23. Je bent coach van een jeugdteam en een speler breekt zijn been tijdens een wedstrijd. Wanneer en hoe zou jij 112 bellen? Welke informatie geef je door? (1.7)
24. Beschrijf hoe een sporttrainer, een coach en een aanwezige EHBO'er zouden kunnen samenwerken bij de behandeling van een sporter met een ernstige enkelblessure tijdens een training. (1.8)
25. Denk terug aan de inhoud van Deel 1. Waarom is het belangrijk dat juist studenten in het beroepsonderwijs met een sport gerelateerde opleiding deze kennis van toegepaste eerste hulp bij sportongevallen bezitten? (Reflectie over het gehele deel)