

## Vijf stappen naar spelerwelzijn



### Wees een redder in nood; ken uw A-B-C

- ABC is in de eerste hulpverlening een Engels ezelsbruggetje voor A: airway (luchtwegen), B: breathing (ademhaling) en C: circulation (bloedsomloop).
- Een leven redden begint bij de eerste stap (A). Als de luchtwegen (A) niet vrij zijn, dan heb je geen stap B of C.
- Luchtwegen: zorg ervoor dat de luchtwegen open en vrij zijn maar vooral dat ze open en vrij blijven.



### Als de speler op het veld ligt, denk dan in de eerste plaats aan zijn nek

- Schud niet met de speler, beweeg de speler niet en laat hem niet rechtzitten. Houd rekening met de ruggengraat: zorg ervoor dat deze één rechte lijn vormt. Leg het spel stil en vraag of de speler pijn heeft. Neem hiervoor je tijd!
- Er wordt steeds verondersteld dat een bewusteloze speler een nekletsel heeft tot het tegendeel wordt bewezen.



### Train om ongelukken te voorkomen

- Verander je manier van trainen niet plotseling.
- Bescherm de spelers die terugkomen na een blessure, zij lopen namelijk een verhoogd risico op nieuwe blessures.
- Plan risicovolle trainingsactiviteiten (sprints en contactoefeningen) op risicoloze momenten (als de spelers nog niet vermoeid zijn).
- Letselpreventie ligt in de eerste plaats bij een goed evenwicht tussen de verschillende trainingsoefeningen.



### Pak hersenschuddingen effectief aan

- Houd je hoofd erbij, bekijk en analyseer alle signalen.
- Een hersenschudding houdt geen steek – Een speler met een hersenschudding kan verward overkomen. Ze lopen een verhoogd risico op blijvende schade en moeten meteen voor de rest van de wedstrijd van het veld gehaald worden.
- Herken de symptomen en haal de speler van het veld. Neem geen risico's bij twijfel. Een wedstrijd winnen is geen hersenschade waard.



### Vermijd infectie door aanraking

- Geef geen kleding of handdoeken met bloed aan anderen. Bloed verspreidt infecties. Was alles grondig of gooi de kleding of handdoeken weg.
- Een verwaarloosde wonde leidt tot een geïnfecteerde wonde.
- Een vuile wonde maak je schoon door ze te wassen met grote hoeveelheden water.
- Maak de wonde eerst schoon en bedek ze dan met een verband of pleister.