



| | |
|---|-----------------|
| Protocol: EHBSO = Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen | Mei 2015 |
|---|-----------------|

De meeste voetballetsels zijn kneuzingen, verstuikingen en spierblessures. Als die zich voor doen is het zinvol om de **ICE-regels** toe te passen:

ICE: Koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack)

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen

C = Compressie; leg een drukverband aan (laat dit bij voorkeur door een EHBO-er doen)

E = Elevatie; houd het lichaamsdeel boven harthoogte

Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag.

- Raadpleeg bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts.

- **Op het sportpark bij FC Uitgeest is er een EHBO box beschikbaar in het wedstrijdsecretariaat.**

Meer ernstig letsel dient te worden gezien door de sportverzorger, fysiotherapeut of dokter.

De Huisartsenpost in Beverwijk is alleen bedoeld voor spoedeisende medische hulp, die niet kan wachten tot uw eigen huisarts weer bereikbaar is. Uitsluitend op telefonische afspraak maandag t/m vrijdag 17.00-8.00 uur, in het weekend en tijdens feestdagen 24 uur bereikbaar. Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13, 1942 LE Beverwijk Tel. (0251) 265265

In geval van zeer ernstig letsel is het alarmeren van een ambulance (via **112**) meestal op zijn plaats.

Bij mogelijk hersenletsel gelden de volgende regels:

- Bij bewusteloosheid; alarmeer ambulance 112 en leg de speler voorzichtig op zijn/haar zij.
- Bij geheugenstoornissen, misselijkheid, duizeligheid, stoornissen in het zien en/of afwijkend gedrag: wissel de speler. Houdt dit langer dan 5 minuten aan: stuur hem/haar naar de Huisartsenpost.
- Bij gezondheidsproblemen, die korter dan 5 minuten duren: geef de speler een wekadvis. (= De speler moet de komende 24 uur iedere 2 uren gewekt worden. Reageert hij/zij aanhoudend suf, in de war of is hij/zij niet wekbaar: alarmeer ambulance 112.

Schaafwonden

- Was de wond uit met water en zeep.
- Ontsmet de wond met ontsmettende vloeistof (deppen met Betadine of Sterilon)
- Laat de wond drogen aan de lucht. Al snel ontstaat er een korst op de schaafwond.
- Als de wond blijft bloeden, dek de wond dan af met een steriel gaasje.

Gebruik AED

Bij een hartstilstand is reanimeren en de inzet van een AED van levensbelang. Een AED is een draagbaar apparaat dat via gesproken opdrachten helpt bij het reanimeren.

De volledige naam van een AED is Automatische Externe Defibrillator. Defibrilleren kan bij kamerfibrilleren het normale hartritme herstellen. Dit is een ernstige ritmestoornis. Bij kamerfibrilleren worden de hartkamers snel en chaotisch geprikkeld, waardoor ze niet meer samentrekken.

Bij een hartritmestoornis waarbij defibrillatie zinvol is, wordt een elektrische schok gegeven. Deze schok is een soort 'reset' van het hart. Na de schok zijn alle hartspiercellen als het ware weer gelijk geschakeld en moet het hart weer gewoon gaan pompen.

Op het sportpark is er een AED beschikbaar in het clubhuis.