

Medisch Advies

1.  ORGANISATIE

2.  OPLEIDINGEN

3.  CHECKLIST
EHBO MATERIAAL

4.  CHECKLIST
AED

Via dit document kun je gemakkelijk controleren hoe jullie rugbyclub het medisch beleid heeft geregeld en waar eventueel nog verbeterpunten zijn



Medisch Advies

ORGANISATIE

Algemeen

- Wie is er verantwoordelijk voor het medische beleid binnen de club?
- Wordt er gebruikt gemaakt van medische begeleiding tijdens wedstrijden en trainingen?
 - Ja — Evalueer dit regelmatig.
 - Nee — Maak dit bespreekbaar binnen de club en organiseer het.

Eerste Hulp Materiaal

- Is er een uitgebreide EHBO-koffer aanwezig op een zichtbare plek op de club?
- Is de EHBO-koffer compleet en gecontroleerd? **Zie checklist EHBO-koffer**
- Is er een EHBO-koffer op 30 seconden afstand van het veld waar gespeeld wordt?
- Gaat er een EHBO-koffer mee naar uitwedstrijden?
 - Wie is hier verantwoordelijk voor?
- Worden de EHBO-koffers wekelijks gecontroleerd en aangevuld?
- Is er een brancard op de club? Waar staat deze?
- Is er een AED op de club aanwezig? **Zie checklist AED**
- Hangt de AED op een zichtbare plek?

Informatie communiceren

Onderstaande informatie ophangen naast de centrale EHBO-koffer

- Wie binnen de club is gekwalificeerd om Eerste Hulp te verlenen?
- Waar is de dichtstbijzijnde AED te vinden? (indien deze niet op eigen club aanwezig is)
- Wat is het telefoonnummer van de spoedpost van het ziekenhuis? (als je geen 112 belt)
- Wat is het adres van het ziekenhuis?
- Wie moet er op de hoogte worden gebracht als er iets op is in de EHBO-koffer?

Medisch Advies

OPLEIDINGEN

Opleidingen en clinics

Het is belangrijk om gekwalificeerde mensen aanwezig te hebben op de club tijdens trainingen en wedstrijden. De volgende sportmedische clinics worden aangeboden:

1. Gezondheidsrisico's bij rugby, als elke seconde telt
2. Ernstige en minder ernstige blessures, wat te doen "langs de lijn"
3. Hersenschudding, een serieus probleem!
4. Blessurepreventie, voorkomen is beter dan genezen

*Kijk voor meer informatie over de sportmedische clinics op www.rugby.nl,
of vraag meer informatie door een mail te sturen naar opleidingen@rugby.nl*

Eerste Hulp bij Rugby

Rugby Nederland adviseert bij elke wedstrijd minstens één persoon opgeleid in *Eerste Hulp bij Rugby* langs het veld te hebben staan.

Voor wie: Iedereen ouder dan 16 jaar betrokken bij de (directe of indirecte) begeleiding van rugbyteams. (Fysiotherapeuten, (sport)artsen, coaches, scheidsrechters, ouders of door verenigingen aangewezen hulpverleners). Vooropleiding is niet vereist.

Voor wat: Blessures komen helaas voor bij iedere (contact)sport. Het verzorgen van adequate eerste hulp verhoogd de veiligheid van de sporter en soms kan zelfs erger voorkomen worden. De *World Rugby Eerste Hulp bij Rugby (Level 1)* opleiding heeft als doel de deelnemers op te leiden in basisvaardigheden op het gebied van eerste hulp op het rugbyveld bij de veelvoorkomende blessures bij rugby.

Medisch Advies

CHECKLIST EHBO-KOFFER

Vereist aantal		✓
	Inhoud speciaal voor sport	
1	Blarenprikkers (10 stuks)	
4	Instant coldpack	
2	Reddingsdeken goud/zilver	
1	Scansport tape 3,8 cm x 10 mm	
1	Flexibele splinkts (merk SAM of A&T wordt geadviseerd)	
	Algemene EHBO-artikelen	
1	Allesknipper	
2	Gepoederde vinyl handschoenen (per paar)	
1	Hechtpleiser tol 1,25 cm x 5 m	
3	Hechtstrips (zwaluwstaartjes) 3 mm x 75 mm (5 stuks)	
1	Kleurenwijzer	
4	Mitella / driehoeksverband	
1	Pleisterstrip 1 m x 6 cm	
1	Pleister assortiment (30 stuks)	
3	Reinigingsalcohol (desinfectant) 10 ml	
1	Safe kiss beademeningsdoekje	
1	Splinterpincent 8 cm RVS	
1	Synthetische watten 10 cm x 3 m	
2	Veiligheidsspelden (3 stuks)	
1	Pot vaseline	
1	Oorthermometer	
	Algemene verbandartikelen	
16	Gaaskompres steriel 5 cm x 7,5 cm (1/16)	
10	Gaaskompres steriel 10 cm x 10 cm	
1	Hydrofiel zwachtel / windsel 6 cm x 4 m	
1	Hydrofiel zwachtel / windsel 8 cm x 4 m	
2	Ideaal zwachtel / windsel 8 cm x 5 m	
2	(Wond) Snelverband 6 cm x 8 cm gerold (nr. 1)	
2	(Wond) Snelverband 8 cm x 10 cm gerold (nr. 2)	
2	(Wond) Snelverband 10 cm x 12 cm gerold (nr. 3)	
1	Wondsnelverband 6 cm x 8 cm plat model	

LET OP!

- Controleer je EHBO-koffer 2x per jaar
- Let op de houdbaarheid van de EHBO-artikelen (normaliter 4 jaar)

Denkt u ook aan...

Sporttape, Instant coldpack, Rowo Sportgel, Coldspray, Hot /Cold pack, Pleisterspray, Hete Sportbalsem...

Medisch Advies

CHECKLIST AED



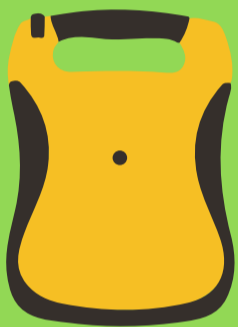
Automatische Externe Defibrillator

Waar hangt de AED?

- Is de routing om de AED te vinden duidelijk?

Wie controleert de AED?

- Sluit je een service af, krijg je een melding in de app als er iets niet goed is? Of controleer je zelf de AED?



69%

van de Nederlanders weet wat een AED is

300

mensen per week krijgen een hartaanval buiten het ziekenhuis

60%

van de Nederlanders weet niet waar de dichtstbijzijnde AED hangt

76%

van de Nederlanders heeft onvoldoende kennis van hoe een AED werkt

6 min

binnen 6 minuten starten met een hartmassage en het gebruik van een AED verhoogt de overlevingskans

74%

van de Nederlanders weet niet goed wat te doen als iemand een hartstilstand heeft

Let op onderstaande criteria bij de aanschaf van een AED:

- IP-waarde. Hoe hoger de IP-waarde, hoe beter de AED bestand is tegen stof en spatwater.
- Metronoom en gesproken instructie. De metronoom geeft het juiste tempo aan en de gesproken instructie begeleidt de reanimatie. Kies uit basis- of uitgebreide instructies en een Nederlandse of meertalige spraak.
- De garantietermijn en de levensduur van de AED.
- De kosten van nieuwe elektrodes en accu's.
- De AED-zelftest. Daarbij checkt de AED automatisch of hij nog goed werkt. Per AED verschilt de manier waarop jij bericht krijgt als er iets mis is met de AED. Dit kan via een licht- of geluidssignaal of via Wifi naar je telefoon.