

Bijlage 1: Sportverzorging en Randzaken.

Toelichting

Het doel van deze bijlage is om alle informatie over sportverzorging, blessurepreventie en de daarbij behorende spelregels vast te leggen. Dit is gemakkelijk voor iedereen.

Samenstelling Begeleiding

De begeleiding zal dit jaar worden gedaan door de sportverzorgers Frank ter Berg en John Conteh, revalidatietrainer/fysiotherapeut Bas van Poppel en coördinator sportverzorging Hein Spaans als lid van Technische Commissie. De instituten Fysio Heiloo (fysiotherapie), Dorssport(fitness) en Podotherapie Heiloo(podotherapie) en Sina(voetballaboratorium) ondersteunen ons daarbij.

Afspraken Sportverzorging regulier

Om alles goed te laten verlopen, moeten we hiervoor weer wat spelregels afspreken.

Als iemand bij HSV behandeld wil worden, dan gelden de volgende regels.

-Verzorging op een trainingsavond geschiedt alleen na telefonische afspraak met John Conteh. De afspraak moet een dag ervoor gemaakt worden zodat de sportverzorger een planning kan maken.

-De sportverzorgers gaan bij een uitwedstrijd van HSV1 direct naar de plaats van bestemming waardoor behandelingen bij de thuisclub plaats zullen vinden.

-Vanaf een halfuur voor de wedstrijd van HSV1 wordt er niet meer behandeld, want dan word je verwacht klaar te staan voor de warming up.

-Van een geblesseerde speler van HSV1 en HSV2 word verwacht dat hij zich elke trainingsavond door een der sportverzorgers laat behandelen, tenzij anders in overleg met de sportverzorgers of fysiotherapeut is besloten.

-De trainers dienen in geval van een blessure de adviezen van de sportverzorgers en fysiotherapeut op te volgen. Een geblesseerde spelers mag dus pas weer de training hervatten c.q. opgesteld worden na goedkeuring van de sportverzorger of fysiotherapeut.

-Het is niet de bedoeling dat geblesseerde voetballers uit zichzelf weer gaan zaalvoetballen. Ook hiervoor geldt: "Neem eerst contact op met een van de sportverzorgers of fysiotherapeuten van HSV en bespreek je situatie".

Bezoek Fysiotherapeut

Van selectiespelers die voor fysiotherapie behandeld moeten worden, willen wij dat zij eerst naar Fysio Heiloo gaan; dit alles ter bevordering van het overzicht. Hiermede vermijden we dat bijvoorbeeld 5 spelers onder behandeling zijn bij 5 verschillende fysiotherapiepraktijken. Fysio Heiloo kent naast algemene fysiotherapie veel specialismen waaronder manuele therapie, oedeemtherapie, echografie, crafta therapie, sport revalidatie, dry needling en medical taping.

De lijnen naar sportartsen en orthopeden zijn kort en er kan vrij snel door verwezen worden. Voor een bezoek aan de fysiotherapeut is geen verwijzing van de huisarts nodig. Bij Fysio Heiloo zijn 6 fysiotherapeuten werkzaam.

Bij Fysio Heiloo is behandeling in de avonduren van werkdagen en op zaterdag mogelijk. Een fysiotherapeut van Fysio Heiloo zal op dinsdag tijdens de training aanwezig zijn.

Voor meer informatie zie de website van Fysio Heiloo: www.fysioheiloo.nl.

Als een speler per se naar een andere fysiotherapeut wil, dan eerst overleg hierover s.v.p. met de coördinator sportverzorging.

Elkaar tijdig informeren

Om de doorlooptijd van blessures te minimaliseren is het noodzakelijk dat de geblesseerde

speler en de begeleiding sportverzorging van de club een goed contact hebben. De begeleiding doet zijn uiterste best om elke speler zo goed mogelijk te helpen. Dat kan alleen als de begeleiding sportverzorging ook tijdig en correct geïnformeerd wordt over de ontwikkeling van de blessure. Het moet niet zo zijn dat wij achter elke speler aan moeten lopen. Dit kost ons te veel energie.

Om dit alles meer structuur te geven verwachten wij van elke geblesseerde speler dat hij de coördinator sportverzorging van HSV op de hoogte houdt van de ontwikkeling van z'n blessure.

Om de geblesseerde speler goed te begeleiden en in de gaten te houden heeft het begeleidingsteam regelmatig contact via de "app sportverzorging" en wordt er regelmatig een overleg sportverzorging gehouden.

Analyse sportblessure

In geval een analyse van de sportblessure nodig is na bezoek aan sportverzorger of fysiotherapeut, dan adviseren wij een bezoek aan de sportarts. Een sportarts is een arts, die gespecialiseerd is in het analyseren van sportblessures. Het oogmerk van de sportarts is om de sporter weer zo snel mogelijk aan het sporten te krijgen.

Bezoek Sportarts

Vanaf 1 januari 2016 wordt sportgeneeskunde vergoed uit het basispakket, waarbij uiteraard eerst het eigen risico aangesproken zal worden.

Voor een bezoek aan de sportarts is wel een verwijzing nodig van de huisarts.

Een sportarts heeft na de basisopleiding geneeskunde nog minimaal 4 jaren een specialistische opleiding gevolgd, waarbij de disciplines cardiologie en orthopedie veel aandacht krijgen.

Sinds 1-1-2016 heeft de sportarts de status van medisch specialist. Dit betekent dat een sportarts rechtstreeks kan doorverwijzen voor het verrichten van een aanvullend onderzoek. Voor een MRI-scan, röntgenfoto of bloedonderzoek, hoeft een patiënt dus niet opnieuw langs bij de huisarts.

Sportmedische keuringen moeten door de sporter zelf betaald worden of worden bekostigd vanuit een aanvullende verzekering.

Revalidatietraining

Hiervan is sprake als een speler terugkomt van een blessure. Het is niet verstandig dit zonder overleg met de fysiotherapeut of sportverzorger te doen; dus het advies is om contact met één van hen op te nemen, zodat deze ook op de hoogte zijn en eventueel een test kunnen doen bij de speler.

De groepstraining mag weer hervat worden na toestemming van de revalidatietrainer.

Een keer per week is een fysiotherapeut van Fysio Heiloo aanwezig bij de training voor het geven van revalidatietrainingen.

In geval een geblesseerde speler bij andere fysiotherapiepraktijk dan Fysio Heiloo onder behandeling is en gebruik wil maken van revalidatietraining, dan dient hij zijn fysiotherapeut voor de start van de revalidatietraining in contact te brengen met onze revalidatietrainer.

Doel hiervan is dat onze revalidatietrainer een goede kennis heeft van het proces van behandeling tot dat moment.

Informatie blessures op de website

Op de website van HSV staat informatie van Fysio Heiloo over de belangrijkste voetbalblessures. Deze wordt regelmatig geüpdatet.

Sportspreekuur Fysio Heiloo

Fysio Heiloo houdt elke woensdag op de praktijk tussen 17.00 uur en 18.00 uur een sportspreekuur voor de leden van HSV. Alle leden van HSV met vragen over sportblessures kunnen dan terecht

Mocht de woensdag niet gelegen komen, dan kan men ook elke dinsdagavond tijdens het seizoen terecht tussen 19.30 en 19.45 bij HSV. Voor beide dagen geldt: alleen na telefonische afspraak.

Pijlers Beleid Sportverzorging HSV

De sportverzorging van HSV is gebaseerd op 4 pijlers namelijk: **mobiliteit, stabiliteit/spierkracht conditie en looptechniek.**

Mobiliteit

Bij mobiliteit kijken we naar het gewricht. Zodra een gewricht vrij is in zijn mogelijkheden ben je dat ook in het halen van je prestaties. Vandaar dat het belangrijk is dat de belangrijkste gewrichten bij de spelers worden getest d.m.v. een mobiliteitscheck. Dit is een soort lichamelijke APK voor gewrichtsfuncties.

Stabiliteit/Spierkracht

Met soepele gewrichten alleen kom je er niet. Om goed te kunnen sporten is een sterke romp en stabiliteit rond de gewrichten noodzakelijk. In een rechtopstaande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen. Een stabiele romp draagt bij aan de preventie van blessures.

Conditie

De lichamelijke conditie bepaalt hoe fit iemand is. Conditie zegt iets over het fysieke uithoudingsvermogen van iemand en de mogelijkheid om intensieve inspanningen lang vol te houden.

Looptechniek

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen en deze is ook niet 'zomaar te veranderen'.

Het is zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zo nodig bij te schaven, zodat het lopen zo min mogelijk moeite kost en je blessures voorkomt. Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zal je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

Podotherapie

Een podotherapeut behandelt mensen met voetklachten en/of klachten aan het bewegingsapparaat, die voortvloeien uit een afwijkend functioneren van de voeten.

Een sportpodotherapeut behandelt specifieke voetproblemen bij sporters. Door een verkeerde stand of afwikkeling van de voeten kunnen overbelasting klachten ontstaan, niet alleen aan de voeten, maar ook aan de knie, heup of rug. Heb je een blessure? Dan kan een verkeerde stand of afwikkeling het genezingsproces vertragen, of kan de blessure steeds terugkeren.

HSV heeft goede ervaringen met Podotherapie Heiloo.

Sportschoenen

De keuze van sportschoenen is tegenwoordig heel belangrijk, mede vanwege de opkomst

van kunstgrasvelden. Elke voet is weer anders; ga daarom naar een sportwinkel met deskundige verkopers. Een sportwinkel met een loopband heeft de voorkeur, want dan kan er een betere keuze gemaakt worden. Zorg in ieder geval voor een goede demping in de schoen en voldoende stevigheid rond de hiel; dit is heel belangrijk.

Koop niet primair schoenen, omdat ze er leuk uitzien. Laat je op een deskundige manier voorlichten. Ook een bezoek aan een podotherapeut is geen overbodige luxe i.v.m. specifiek advies of een maatwerk zool bij een bepaalde voetstand.

Dragen van scheenbeschermers

Het dragen van scheenbeschermers tijdens de wedstrijd is verplicht volgens de regels van de KNVB. Een speler die geen scheenbeschermers draagt, mag niet aan een wedstrijd deelnemen.

Voor de training wordt ook geadviseerd scheenbeschermers te dragen.

Defibrillator

In de gang van het HSV-clubhuis, dicht bij de hoofdingang, hangt een defibrillator. Deze kan worden gebruikt om mensen in geval van een hartstilstand een elektrische schok toe te dienen. Het type die bij HSV hangt is van het type AED.

De afkorting AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Een AED is speciaal ontwikkeld voor gebruik door leken en mag dus door iedereen gebruikt worden. Een AED meet of iemand een afwijkend hartritme of een hartstilstand heeft en zal vervolgens een elektrische schok afgeven. De schok "reset" het hart, met als doel om het daarna weer in een normaal ritme te laten kloppen.

Warming Up/Cooling-Down

Het doel van een warming up is om je mentaal en lichamelijk voor te bereiden op de wedstrijd/training die je moet gaan spelen. Na afloop van de wedstrijd/training wordt geadviseerd een cooling-down te doen om de lichaamstemperatuur weer te laten zakken en om de afvalstoffen beter te laten afvoeren. Besteed aan beide voldoende aandacht. Dit werkt blessurepreventief.

Verzekering

Bezoek fysiotherapeut en podotherapeut valt over het algemeen binnen de aanvullende verzekering. Bezoek huisarts en medisch specialist valt over het algemeen onder de basisverzekering. Bij bezoek medisch specialist zal eerst het eigen risico aangesproken worden; een bezoek aan de huisarts valt buiten het eigen risico. Een aanvullende verzekering met dekking fysiotherapie kost 10 a 15 euro per maand en komt bovenop de premie van de basisverzekering.

Er zijn talloze zorgverzekeringen met sportdekkingen. Via www.sportzorg.nl kan je hierover uitgebreide informatie krijgen.

Bij sommige verzekeraars kan je als lid van de KNVB-collectiviteitskorting krijgen op de premie. Let op: zonder aanvullende verzekering worden de kosten van de behandeling bij de fysiotherapeut of podotherapeut in principe niet vergoed en komen voor eigen rekening. Het is dus verstandig een aanvullende verzekering met dekking fysiotherapie te nemen.

Voor sporters onder de 18 valt fysiotherapie en podotherapie onder de basisverzekering.

Verzekering KNVB

De KNVB heeft voor de leden twee collectieve aanvullende verzekeringen: de collectieve ongefallenverzekering en de aansprakelijkheidsverzekering. Bij ongefallen/incidenten moet altijd eerst de 'eigen' verzekering ingeschakeld worden.

Keert deze gedeeltelijk of wellicht helemaal niet uit, dan kan men de collectieve verzekering van de KNVB inschakelen.

Indien je daarbij hulp nodig hebt, dan word je verwezen naar de website [Sportblessureclaim](#). Sportblessureclaim is een vennootschap, opgericht door twee zelfstandige ondernemers met een passie voor sport. Zij werken op basis van No cure No pay en rekenen 25% van de claim

Als je het zelf wilt oplossen, dan word je verwezen naar [KNVB Verzekeringen/schadeformulier](#).

Verdere aanvullende activiteiten

- Als voorbereiding op het nieuwe seizoen zullen we in de maand juli bij het Maalwater bootcamp trainingen houden. Deze worden verzorgd door een instructeur van Dorssport.
- In het kader van teambuilding buiten de normale trainingen sportactiviteiten organiseren; hierbij valt o.a. te denken aan tennis, padellen, klimmen, schaatsen etc.
- Binnen de normale trainingen ASM gerichte trainingen toepassen.
- Leden zoveel mogelijk aansporen om via fitnessclubs individueel te trainen.
- Samenwerking met andere sportverenigingen of sportorganisaties aan het Maalwater.

Bootcamp door Dorssport

Bootcamp is een kracht- en conditionele training die voornamelijk buiten gegeven wordt. Tijdens deze training maakt de instructeur gebruik van de materialen die hij/zij tegen komt. Naast kracht en conditie verbeter je ook je coördinatie, snelheid en lenigheid. Door de speelse vorm van trainen vliegt de tijd.

Waarom is dit geschikt voor de selectie van HSV?

Met bootcamp werk je voornamelijk met intervallen. Korte en snelle stukjes lopen met tussendoor oefeningen. Bij de oefeningen maakt de instructeur gebruik van de materialen die er zijn zoals zandduinen, fietsenrekken, zandbanken en trappen. Materialen welke goed ingezet kunnen worden voor oefeningen welke rompstabiliteit, beenspieren en bovenlichaam versterken. Hierdoor kunnen alle niveaus meedoen met de trainingen. De snelle mannen doen een ronde extra en de sterkere een aantal herhalingen meer. Doordat je in groepsverband sport is het een gezellige en pittige training. Je houdt elkaar scherp!

Roken en overmatig alcohol gebruik

Het is algemeen bekend dat roken en overmatig drankgebruik slecht is voor de mens.

Over beide onderwerpen is genoeg te lezen op internet. Hoe hiermee om te gaan, vinden wij een individuele verantwoordelijkheid. Dit betekent dus dat wij naast de bestaande regels binnen HSV, hiervoor geen aanvullende regels gaan opstellen.

