

## **EERSTE HULP LANGS DE LIJN**

Handleiding voor organisatoren en instructeurs<sup>1</sup>  
december 2007

### Inleiding

Op het voetvalveld gebeuren met enige regelmaat kleine of grotere ongelukken. Aanwezigheid van ter zake kundige hulpverleners kan de gevolgen verminderen en soms zelfs levens redden. Op veel plaatsen is die hulpverlening prima geregeld, maar bij een groot aantal wedstrijden en trainingen van jeugd- en amateurvoetbalteams is niemand aanwezig met enige kennis van eerstehulpverlening. De KNVB wil bevorderen dat zo veel mogelijk elftalbegeleiders in staat zijn om in geval van ongelukken of blessures op een juiste wijze te reageren. Het Oranje Kruis heeft daartoe in overleg met het Sportmedisch centrum van de KNVB een compacte kennismakingscursus met bijbehorend lesboek ontwikkeld.

### Doelgroep

De cursus is bestemd voor trainers en begeleiders van jeugd- en amateurteams die niet in het bezit zijn van een diploma Eerste Hulp.

De cursus kan worden georganiseerd door EHBO-verenigingen of een zelfstandige instructeur Eerste Hulp, het liefst met de aantekening Eerste Hulp bij Sportongevallen (EHBSO), in samenwerking met de voetbalverenigingen in hun omgeving; het is ook mogelijk dat voetbalverenigingen voor hun eigen leden een cursus organiseren met medewerking van een instructeur Eerste Hulp.

### Doelstellingen

Deelnemers aan de cursus:

- leren de achtergrondinformatie met betrekking tot sportletsels;
- kennen de mogelijkheden van preventie van sportongevallen en letsels en passen deze toe;
- voeren de eerste stappen in de eerste hulp met betrekking tot sportletsels uit conform de huidige richtlijnen en inzichten;
- hebben kennis van en enig inzicht in de meest voorkomende sportletsels bij voetbal, hun oorzaken en de (mogelijke) gevolgen;
- kunnen de eerste hulp geven aan slachtoffers van sportongevallen;
- hebben kennis van en begrip voor de speciale omstandigheden binnen de sport op het gebied van letselbehandeling.

### Instructeur

De cursus wordt verzorgd door instructeurs Eerste Hulp (liefst met de aantekening Eerste Hulp bij Sportongevallen).

Voetbalverenigingen die zelf een cursus willen organiseren kunnen een instructeur zoeken via de plaatselijke EHBO vereniging of via de Instructeurspool (zie onder bij adressen).

### Opzet en lesmateriaal

De deelnemers aan de cursus hebben in beginsel nauwelijks enige voorkennis en de tijdsduur is beperkt. Daarom wordt aanbevolen om de cursus zo praktisch mogelijk te houden. Bij de cursus hoort een lesboek waarin de stof beknopt is weergegeven; voor wat

---

<sup>1</sup> Sommige concrete gegevens zijn op dit moment nog niet bekend; deze zullen successievelijk aan deze handleiding worden toegevoegd.

betreft de theorie zal dus vaak kunnen worden volstaan met de cursisten de weg in dit lesboek te wijzen.

Gezien het karakter van de cursus wordt reanimatie niet behandeld. Aanwezigheid van een EHBO'er die kan reanimeren bij sportbeoefening is echter van belang; het is daarom aan te bevelen om de cursus te laten volgen door een EHBO-cursus.

De cursus wordt afgesloten met een gezamenlijke verkenning van de eigen sportaccommodatie:

- waar hangen de verbandtrommels en zijn ze nog goed gevuld?
  - waar hangen de telefoons en hangen de noodnummers er bij?
  - waar moet de ambulance langs? Zijn de hekken niet op slot?
  - is er een draaiboek voor calamiteiten en zo niet, wie zorgt daar voor?
- enz.

De cursusduur (exclusief verkenning) is twee a drie dagdelen. Uiteraard is er niets op tegen de cursus(duur) uit te breiden wanneer de deelnemers daarvoor open staan; mogelijk zijn zij te motiveren om door te gaan voor het diploma Eerste Hulp.

Voor meer uitgebreide achtergrondinformatie worden aanbevolen:

- Het Oranje Kruis boekje;
- Eerste Hulp bij Sportongevallen
- Verbandleer en Kleine Ongevallen.

#### Certificaat

Na afloop van de cursus kan door de instructeur een moduleverklaring worden uitgereikt. De cursus omvat alleen handelingen die deel uitmaken van de eindtermen van het diploma Eerste Hulp; de cursus zal dan ook niet als aparte module op het diploma Eerste hulp worden vermeld.

#### Kosten

- De prijs van het lesboek Eerste Hulp langs de Lijn is € 9,95.

Het lesboek kan op de gebruikelijke wijze worden besteld via de website van Het Oranje Kruis.

Bij bestelling door EHBO- of voetbalverenigingen geldt afhankelijk van het bestelde aantal een staffelkorting.

- Blanco moduleverklaringen kosten € 1,05 per stuk. Deze kunnen worden aangevraagd bij de afdeling

Certificering van Het Oranje Kruis, e-mail: [certificering@ehbo.nl](mailto:certificering@ehbo.nl) of 070 – 338 32 19.

- Overige cursuskosten (ruimte, materialen, kosten instructeur, etc.) zijn afhankelijk van de afspraken tussen opleiders en voetbalverenigingen.

#### Samenwerkingsvormen

Deze cursus kan een goed begin zijn van een verdergaande samenwerking tussen EHBO- en voetbalverenigingen:

- de EHBO vereniging houdt de eerstehulpkennis van de begeleiders op peil en adviseert het bestuur;
  - de EHBO vereniging verzorgt de aanwezigheid en aanvulling van verbandmaterialen;
  - de EHBO vereniging verzorgt de hulpverlening bij toernooien;
- enz.

Het Oranje Kruis kan eventueel behulpzaam zijn bij het tot stand brengen van contacten.

#### Evaluatie

Het Oranje Kruis nodigt cursisten, instructeurs en verenigingen uit om hun ervaringen kenbaar te maken via het evaluatieformulier dat binnenkort op de website zal verschijnen. Ook worden elftalbegeleiders en sporters uitgenodigd om hun ervaringen met ongelukken en hulpverlening aan Het Oranje Kruis te melden.

#### Adressen

KNVB  
Woudenbergseweg 56-58  
3707 HX Zeist  
[www.knvb.nl](http://www.knvb.nl)

Het Oranje Kruis  
Scheveningseweg 44  
2517 KV Den Haag  
[www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl)

Instructeurspool:

kaderpool@nod-ehbo.org

Voor nadere informatie over de instructeurspool zie: [www.nod-ehbo.org/kaderpool](http://www.nod-ehbo.org/kaderpool).

De adressen van EHBO-verenigingen zijn te vinden op [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl).

EHBO verenigingen die een cursus met open inschrijving willen organiseren kunnen deze aanmelden bij de cursuskiezer; zie [www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl).

#### Voorstel voor een cursusplanning / lesindeling:

Onderwerp	Bevat	Tijdsduur in minuten
Sportletsels algemeen	Inleiding (op voetbal gericht)	10
Vijf belangrijke punten	Standaard	10
Emotionele reacties	Reactie op letsel Hoe paniek voorkomen? Keuzeadvies over doorgaan of stoppen	10
Transport	In een veilige situatie brengen door middel van verschillende grepen Beginselen van brancardtransport	30
Letsels van de huid	Bloedverlies (Snij)wonden Schaafwonden Bijtwonden Blaren Blauwe nagel Insectenbeten	45
Verbinden	Aanleggen van een snelverband Aanleggen van een wonddrukverband Gebruik zwaluwstaartjes	45
Rust en steun geven	Het ondersteunen van hand/arm/schouder. Het ondersteunen van been/enkel/voet Aanleggen van een drukverband Techniek van het zwachtelen	45
Letsels van spieren en pezen	Kneuzingen Spierletsels Peesletsels ICE-regel	45
Letsels van botten en gewrichten	Verstuikingen Meniscusletsels Ontwrichtingen	45

	Breuken	
Hoofdletsels	Hersenletsel Gebitsletsel Uitgeslagen tand/tand door de lip Kaakletsels Neusletsels Oogletsels Oorletsel	45
Preventie	Sportzorg Sportiviteit Belang van warming up en cooling down Beschermdende kleding Kleding (trainingspakken) Hygiëne (o.a. bloed)	30
Verband- en hulpmiddelen	Samenstelling van de verbandsets voor de sport	10
Organisatie sport	Organisatie van de Eerste Hulp bij sport Organisatie van de Eerste Hulp bij evenementen.	10