



Koninklijke Football Club HERENT vzw

K.B.V.B. stamnummer 3175

p/a: Den Bremt 52, 3020 Herent
016 / 20 27 64

www.kfcherent.be

Visie

Gezondheid heeft uiteraard veel te maken met de persoonlijke leefstijl. Sommige leefstijlen bevorderen, andere verminderen de gezondheid of houden toch serieuze risico's in.

Ongezonde eetpatronen, drugs, alcohol, een ongestructureerd leven, allemaal factoren waar een amateurclub als KFC Herent weinig invloed kan op uitoefenen.

Toch willen we dat kleine beetje invloed gebruiken om onze spelers op de goede weg te zetten.

KFC Herent wil in samenwerking met de ouders de jongeren begeleiden op weg naar een gezonde levenshouding, geestelijk, lichamelijk en mentaal.

Alcohol, drugs, roken.

Binnen de grenzen van onze infrastructuur is het aan de spelers van de jeugd ploegen niet toegestaan om gebruik te maken van alcohol, drugs en sigaretten. Wij rekenen in deze zeker op de ouders om dit clubbeleid mee actief te ondersteunen!

Ook aan de trainers en afgevaardigden wordt gevraagd om hier hun voorbeeldfunctie op te nemen!

Ziekte

Als je ziek bent blijf je thuis! Het is niet goed voor je lichaam om met koorts te sporten, bovendien loop je de kans om je ploegmaats te besmetten.

Kwetsuur

Inleiding

Eerste hulp verlenen bij een sportongeval of sportletsel is de onmiddellijke zorg toedienen in afwachting van gespecialiseerde hulpverlening. Naargelang van de ernst van het letsel kan het zijn dat je een hulpdienst (112 of 100) oproept of het slachtoffer zelf naar een arts laat gaan.

Het is van bijzonder belang dat sportongevallen van bij het begin doelmatig verzorgd worden. Dit om de gevolgen van het sportletsel zo beperkt mogelijk te houden, de hersteltijd te verkorten en de schade op langere termijn te helpen beperken.

De club beschikt onder zijn leden (ouders, trainers, spelers) over een aantal (para-)medische specialisten. Zij staan vrijwillig ter beschikking van de spelers bij diagnose, behandeling en revalidatie.

Het staat echter iedereen vrij om zelf zijn gezondheidsverstrekkers te kiezen.

Preventie

Warming up

Een inspanning leveren zonder opwarmen is zondigen tegen één van de meest elementaire principes van de sportletsel preventie. Ook met slechte of onvolledige opwarming vergroot je de kans op kwetsuren.

Belang

- Opwarming heeft tot doel de fysieke prestaties te verbeteren en sportletsels te vermijden. Opwarmen moet dan ook regelmatig en gedisciplineerd gebeuren.

- Opwarmen is belangrijk en let op de correcte uitvoering van de oefeningen.
- Voorzie hiervoor genoeg tijd in je trainingsprogramma en bij de wedstrijdvoorbereiding.
- Actieve opwarming werkt blessurepreventief, stretchen alleen niet.

Voor- en nadelen

- Een aantal fysiologische processen verbeteren bij een hogere lichaamstemperatuur.
- De bloeddoorstroming naar de spieren verbetert. Door de verwijding van de bloedvaten (vasodilatatie) krijgt de spier meer zuurstof, zodat de aerobe energielevering overweegt en er minder afvalstoffen (melkzuur) gevormd worden. De spier krijgt het warm en wordt zo klaargemaakt voor de arbeid die ze tijdens de training of wedstrijd moet leveren.
- De stofwisselingsprocessen verlopen sneller, waardoor de spieren makkelijker beschikken over de nodige energie. Er is een toename van de gevoeligheid van de zenuwreceptoren en een stijging van de zenuw geleidingsnelheid.
- Andere onderdelen van het lichaam die voordeel halen uit de verhoogde temperatuur: het hart (het aantal slagen per minuut moet opgedreven worden, en per slag wordt er meer bloed rondgepompt) en de longen (die worden beter geventileerd, want dankzij de grote hoeveelheid bloed die langs stroomt, kan het bloed in de longen meer zuurstof opnemen).
- Een goede opwarming heeft niet alleen een positieve invloed op de kracht, maar ook op de snelheid, de lenigheid en het uithoudingsvermogen.
- Bovendien is een opwarming sportletsel preventief. Studies toonden aan dat de toename van de weefseltemperatuur de gevoeligheid voor sportletsels doet dalen. De elasticiteit van de spieren neemt toe naarmate ze beter doorbloed zijn. De gewrichtsbewegelijkheid neemt toe waardoor de rekbaarheid van pezen, ligamenten en ander bindweefsel ook verbetert.
- Een goede opwarming kan helpen bij de mentale voorbereiding. Spelers moeten zich immers niet alleen lichamelijk voorbereiden, maar ook geestelijk. Concentratie is noodzakelijk.
- Nadelen zijn er alleen maar als de opwarming niet goed wordt uitgevoerd (te intensief, te lang) waardoor de eigenlijke sportbeoefening negatief wordt beïnvloed.

Soorten opwarming

Passieve opwarming

Hierbij wordt de lichaamstemperatuur verhoogd door een extern middel zoals warme doeken, massage, stoombaden, warming-up gels en warme douches. Passieve opwarming biedt geen enkele bescherming tegen letsel. Massage met opwarmende zalven is dus geen vervangmiddel van een goede opwarming. Het mag alleen eventueel gebruikt worden als aanvulling en NIET als vervanging van de werkelijke warming up.

Actieve opwarming

Hierbij wordt de lichaamstemperatuur verhoogd door actieve bewegingen van de belangrijkste spiergroepen. Deze vorm geniet de voorkeur. Huppelen, joggen, touwspringen, fietsen op een home trainer... zijn enkele voorbeelden van een actieve opwarming.

Uit verschillende studies blijkt dat passieve opwarming niet voldoende is om de flexibiliteit te doen toenemen. Actief opwarmen is uiterst belangrijk!

Inhoud opwarming

algemene warming-up met:

- circulatieopwarming (cardiovasculair): verschillende varianten van lopen: ongeveer 5 minuten
- rekoefeningen (stretching): ongeveer 7 minuten
- sport specifieke opwarming (gericht op de lichaamsdelen die later in de meer intensieve sportbeoefening zullen worden gebruikt): balvaardigheid, versnellingen ...: ongeveer 8 minuten
- Duur (gemiddeld 20 minuten) en intensiteit (men moet een beetje beginnen te zweten) moeten individueel aangepast worden, zowel aan het niveau van de atleet als aan de omgevingsomstandigheden.

- Meestal gebeurt de opwarming in groep, maar bepaalde sporters hebben meer nood aan opwarming dan andere. Wat voor een goed getrainde sporter een degelijke opwarming is, is voor een ongetraind individu een uitputtende inspanning.

Tips

- Een opwarming moet geleidelijk en progressief gebeuren, maar dan wel zo dat de spier- en kerntemperatuur toeneemt zonder dat er vermoeidheid optreedt of er energiereserves worden aangesproken.
- Zorg voor voldoende afwisseling in de opwarming. Wees creatief en zoek regelmatig nieuwe oefeningen.
- Probeer zoveel mogelijk in te spelen op wat je tijdens de training zal doen. Doe tijdens de sport specifieke opwarming de bewegingen die ook tijdens de training of de wedstrijd aan bod komen.
- Draag tijdens de opwarming trainingspak. Als het koud is moet de opwarming intensiever zijn. Probeer dan ook de verhoogde temperatuur te behouden door middel van beschermende kledij.
- Na een opwarming mag niet langer dan 5 à 10 minuten worden gewacht met het vervolg van de training of de wedstrijd, anders gaat het effect van de opwarming verloren.

Rekoefeningen (Stretchen)

De Engelse term 'stretchen' betekent letterlijk rekken en strekken. Het is een methode om lenigheid te bevorderen of te onderhouden.

Men moet een duidelijk onderscheid maken tussen stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren en stretchen als lenigheidstraining.

Stretchen is namelijk het uitvoeren van rekoefeningen, lenigheidstraining is een doorgedreven programma van rekoefeningen met als doel een toename van de lenigheid te verkrijgen.

In de opwarming en afkoeling zal men voornamelijk gebruik maken van stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren.

Er zijn verschillende stretchingmethodes.

Belang en nut

Bepaalde spiergroepen hebben door training de neiging om te verkorten, waardoor de blessuregevoeligheid stijgt. Een verminderde flexibiliteit is één van de oorzaken van pees- en spierletsels.

Een slechte lenigheid kan er eveneens voor zorgen dat bewegingen technisch minder perfect uitgevoerd worden. Door te stretchen maken we de spieren langer. Een vergrote gewrichtsbewegelijkheid (gevolg van een langere spier) is vooral belangrijk bij versnellingsacties, draaimomenten, slag- en werpbewegingen. Bovendien kunnen ze door een grotere contractielengte meer kracht leveren.

Doordat je de spieren rekt, zijn ze minder gespannen (de basistonus verminderd). Gevolg: een betere doorbloeding en meer zuurstof. De spieren worden soepeler, waardoor de beweging soepeler, meer gecoördineerd verloopt.

Samengevat kunnen we stellen dat er gestretcht wordt met verschillende bedoelingen:

- voorkomen van spierpijn na een belangrijke inspanning
- spierrelaxatie
- blessurepreventie
- revalidatie
- prestatieverbetering

Hoe lang stretchen?

Statisch rekken gedurende 8 à 15 seconden is voldoende om het beoogde effect te bereiken.

Hoe dikwijls stretchen?

Dagelijks één tot twee keer een stretchingprogramma afwerken (en dit zes dagen op zeven) lijkt ideaal om de lenigheid te verbeteren. Om de geboekte winst niet verloren laten te gaan moet minstens 2 keer per week gestretcht worden. De verschillende oefeningen worden per oefensessie best 2 tot 5 keer herhaald.

Procedure bij ongeval aangifte voor verzekering

Formulier.

Te vragen aan uw afgevaardigde, aan de verantwoordelijke in de kantine of aan de secretaris.

- Het deel medisch getuigschrift is in te vullen door de dokter. Voor de dokter is het belangrijk dat deze vermeldt wanneer tussenkomst van kinesist, radioloog of specialist noodzakelijk is.
- Wanneer later bijkomende behandelingen van de kinesist nodig zijn dient U onmiddellijk en voorafgaand aan de behandelingen een kopij van het doktersvoorschrift te bezorgen aan de secretaris voor onmiddellijke aangifte aan de bond.
- Op het deel aangifte van ongeval (achterzijde) vult de speler/speelster in:
 - Naam en voornaam in blokletters
 - Adres
 - nummer siskaart of klever mutualiteit
 - beroepssituatie
 - datum en uur ongeval
 - welke wedstrijd of training en waar (A, B of C, zie formulier)
 - omstandigheden van het ongeval.
- Het formulier zal verder vervolledigd worden met de clubgegevens door de secretaris.
 - Ingevuld formulier binnen de 14 kalenderdagen na datum van het ongeval bezorgen aan Walter Boon, Den Bremt 52, 3020 Herent (Tel 016/202764 of 0497/846759).
 - Geef tevens een afzonderlijk identificatiedocument af met uw
 - naam en voornaam,
 - adres
 - Gsm-nummer of telefoon
 - Vermeld hierop ook al je rekeningnummer waarop de terugbetaling kan gebeuren.
- Na een tiental dagen ontvangt de club van de bond een ontvangstbewijs, dat de secretaris U zal bezorgen. Hierop staat:
 - een dossiernummer
 - specifieke aanwijzingen
 - geneeskundig getuigschrift van herstel en eventueel werkhervatting.
- Dit geneeskundig getuigschrift laten invullen door een dokter op moment van genezing alvorens het voetbalspel wordt hervat en het vervolgens bezorgen aan de secretaris. Bij ontbreken van dit genezingsattest kan tussenkomst in een later ongeval geweigerd worden bv. als nadien een nieuwe en identieke blessure wordt opgelopen.
- Na betaling van al de geneeskundige zorgen (doctor, kliniek, apotheek, ziekenwagen, ..) door betrokkene worden al de bewijzen m.b.t. dit ongeval door hem of haar aan de mutualiteit overgemaakt.
- Het *originele betalingsoverzicht van de mutualiteit* en de *originele hospitalisatiefacturen* vervolgens bezorgen aan de secretaris, die deze zal overmaken aan het FSF. Geef een rekeningnummer mee af als U dit bij de aangifte nog niet gedaan hebt.
- Na ontvangst vanwege het FSF wordt het bedrag waarop U recht hebt door KFC Herent doorgestort. U krijgt een kopie van de afrekening van het FSF als bewijs.
- Belangrijke specifieke aanwijzingen:
 - er is een vrijstelling per aangifte van ongeveer 9 €. Blijft uw persoonlijke tussenkomst beneden deze franchise (bv. slechts 2 doktersbezoeken), dan zal er dus geen tussenkomst zijn en heeft aangifte weinig zin. In geval van twijfel, steeds de aangifte indienen
 - Ereloonsupplementen worden niet terugbetaald. Het FSF gaat uit van officiële tarieven en betaalt ook niet steeds alles terug.
 - voorafgaandelijke goedkeuring (telkens opnieuw) door het FSF is nodig voor de aanvang van een reeks bijzondere verstrekkingen zoals kiné- of fysiotherapie.
 - Geen uitkering voor speciale zorgen (kiné) bij een sportinactiviteit van minder dan 15 dagen (dus 2 wedstrijden niet meespelen!)
 - Alle afrekeningen moeten ten laatste 23 maanden na het ongeval worden overgemaakt; zo niet vervallen de rechten op uitkering! In geval genezing van lange duur is of in geval de betaalde bedragen hoog oplopen, kan steeds een voorschot of voorlopige afrekening gevraagd worden op basis van de reeds beschikbare stukken.

- Geen uitkering bij een niet aangekondigde wedstrijd.
- Deze toelichting bevat enkel de voornaamste richtlijnen uit de reglementering. In geval van twijfel of vragen, neem dan contact op met Walter Boon, secretaris.
Tel: 016/202764 of 0497/846759

Hulpverleners vrijwillig aan de club verbonden

Op onderstaande (para-)medici kan je steeds beroep doen wanneer je verzorging of advies nodig hebt.

- | | | |
|---------------------------|---------------------------|----------|
| • Prof. Dokter Koen Peers | Sport-en revalidatie arts | clubarts |
| • Nette D'Haene | Kinesist | |
| • Iris Vandewiele | Kinesist | |
| • Helga Ceunen | Verpleegkundige | |
| • Dominique Goossens | Diëtiste | |

Revalidatie

Van zodra je in staat bent om weer actief te bewegen neem je contact op met je trainer.

Hij zal samen met de clubdokter en/of de kinesist een persoonlijk programma uitstippelen zodat je na volledig herstel gemakkelijk terug bij je ploeg kan aansluiten.

Zo veel als mogelijk zal dit programma gelijklopen met de trainingstijden van je ploeg!

Zo blijf je er bij horen ook al speel je daarom niet onmiddellijk opnieuw wedstrijden.

De Belgische wetgeving garandeert vrije keuze voor patiënten, de club kan dus enkel aanbevelen! Onze medewerkers zijn vakbekwame mensen die ervaring hebben met voetbalblessures en preventie.