

Gezondheid, welzijn en blessurepreventie.



Brochure voor
spelers, ouders, trainers
en begeleiders

1 Inleiding

De club wil met deze brochure enige houvast en informatie bieden onder gezondheid, welzijn en blessurepreventie aan zowel voetballers, ouders als begeleiders en trainers. Minder blessures en welzijn van de spelers vergroot het spelplezier en bijgevolg ook de kwaliteit.

We hebben in deze brochure aandacht voor de juiste voetbaluitrusting maar ook wat je niet mag dragen op een voetbalveld. Daarnaast willen we tips geven over lichaamsverzorging, voeding, welzijn, roken en alcoholgebruik, gezondheid, blessurepreventie,... In een laatste onderdeel vind je wat te doen bij een blessure.

2 De juiste voetbaluitrusting

Juiste kleding en schoenen zijn belangrijk. Daarnaast zijn er een aantal items die niet thuishoren op een voetbalveld.

Een goede uitrusting moet niet duur zijn. Je kan al een goede en betaalbare uitrusting vinden in winkelketens zoals Decathlon of Intersport. Daarnaast verkopen we zelf ook clubtrainingen en vind je in de regio ook enkele speciaalzaken. Elk jaar, begin september organiseren we ook telkens onze Reboundwear. Dat is een tweedehandsmarktje met voetbalspullen voor kinderen en jongeren.

We geven graag een overzicht van wat je nodig hebt om goed en veilig te voetballen.

2.1 Kleding

Deze kledingstukken heb je nodig of kunnen handig zijn:

- **Een paar kousen:** koop de juiste maat want te kleine of te grote kousen kunnen blaren veroorzaken. Was de kousen ook na elk gebruik.
- **Een short en T-shirt**
- **Een training met trui en lange broek.** In de winter is het verplicht om met lange broek op de kunstgrasvelden te spelen omwille van het risico op brandwonden bij een val.
- **Een thermisch shirt (met lange mouwen) en (lange) broek** om onderaan te doen bij koud weer.
- Bij regenweer is **een regenjas** noodzakelijk om het te nat worden en bijgevolg onderkoeling te voorkomen.
- Meisjes kunnen tijdens de menstruatie gebruik maken van **menstruatie ondergoed**. Het is voor jonge meisjes niet altijd evident om maandverband te gebruiken en te wisselen bij het sporten. Het menstruatie ondergoed kan je langer dragen, sluit mooi aan waardoor het meisje zich geen zorgen moet maken over eventuele lekken, ook bij het sporten.

2.2 Voetbalschoenen

Naast kleding zijn goede schoenen heel belangrijk. We geven graag enkele tips:

- Kies voor **een goede pasvorm**, rekening houdend met de vorm van de voet (breed/smal) en de juiste maat. Schoenen mogen niet te klein of te groot zijn.
- Voor jeugdvoetballers tot U15/U16 worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter). Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, als je dat wil.
- Veters mogen niet te lang zijn. Bindt de veters niet rond de enkels. Dit kan een negatief effect hebben op de doorbloeding van de voeten, wat kan zorgen voor afkoeling van de voeten. Tijdens de opwarming wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten. Vervang de veters tijdig.
- Schoenen zonder veters kunnen handig zijn maar zijn geen must.
- Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer je ze goed onderhoudt. Je droogt ze (vanbinnen en vanbuiten) best meteen na de training of wedstrijd. Daarna poets je ze. Volg goed de instructies bij de schoenen want elk materiaal vraagt een specifieke behandeling.

2.3 Scheenbeschermers

Het is verplicht scheenbeschermers te dragen zowel tijdens een training als tijdens een match omdat ze een belangrijk deel zijn van blessurepreventie. Zonder scheenbeschermers kan er niet getraind of match gespeeld worden.

Let bij de aankoop en het gebruik op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm: niet te groot of te klein om een goede bescherming te kunnen geven.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven
- De scheenbeschermers dienen regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik geen elastiek om de kousen en/of beenbeschermers in positie te houden. Elastiek knelt de bloedsomloop af. Gebruik dan beter wat tape.

2.4 Keeperskleding

Enkele aandachtspunten:

- Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.
- De broek moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.
- Scheen- en kniebeschermers.
- Bij kou is een lange broek verplicht.

- Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden. Deze moet zwart zijn.

2.5 Drinkbus

Tijdens en na het sporten is het **belangrijk voldoende (niet ijskoud) water te drinken**. Daarom is het belangrijk dat elke speler steeds een drinkbus meebrengt. Deze kan bijgevuld worden aan het waterkraantje bij de 2^{de} ingang van de kantine.

2.6 Wat mag je niet dragen¹?

Een speler mag geen uitrustig noch iets anders dragen dat gevaarlijk is. Alle soorten sieraden (halskettingen, ringen, armbanden, oorringen, lederen bandjes, rubberen bandjes, enz.) zijn verboden en moeten uitgedaan worden. Juwelen mogen niet met tape bedekt worden. Sportbrillen zijn wel toegelaten.

3 Persoonlijke lichaamsverzorging

Lichaamsverzorging is erg belangrijk. Enkele aandachtspunten en tips:

- Een douche nemen na de training of wedstrijd is verplicht want bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei schadelijke micro-organismen.
- Ook het verversen van bezwete kledij is absoluut noodzakelijk.
- Bij het voetballen kan je gemakkelijk (kleine) wonden oplopen. Daarom moet je elke wonde, hoe klein ook, onmiddellijk verzorgen. We hebben het nodige materiaal ter beschikking in de 2 EHBO-posten.

4 Voeding

Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen. We geven hierover graag de volgende tips:

Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen. We geven hierover graag de volgende tips:

- Eet voldoende voor een training of match zodat je geen hongergevoel hebt. Eet ook niet teveel om geen misselijk gevoel te hebben. Je eet best een lichte maaltijd die voldoende voedingsstoffen bevat.
- Neem voor een training of wedstrijd altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat. 25% van de maaltijd mag bestaan uit koolhydraten: brood, pasta, aardappelen, ...
- Eiwitten zijn zeer belangrijk voor de opbouw van het lichaam. Ook voor sportprestaties en andere lichamelijke doelstellingen is het consumeren van

¹ Regels van het voetbalspel 25/26, Belgische voetbalbond en Voetbal Vlaanderen

eiwitten essentieel. Eiwitten vind je in vlees, vis, eieren, zuivel, peulvruchten, noten, zaden,...

- Eet ruim voor de wedstrijd of een training. Een volle maag heeft een negatieve invloed op de prestaties. Ideaal is 1u voor de training en eventueel nog een eiwitrijke snack voor de training/wedstrijd.
- Gebruik niet te veel zout in maaltijden overdag. Ons lichaam heeft wel een zekere hoeveelheid zout nodig. Zeker tijdens het sporten zijn er veel electrolyte sportdranken (met zouten) die helpen het zout dat je verliest in de vorm van zweet terug bij te vullen. Pas wel op met deze dranken want veel merken bevatten veel toegevoegde suikers en die zorgen voor energieverlies tijdens de match/training.
- Drink voldoende (geen ijskoud) water. Inspanningen vragen een grotere vochtinname dan de aanbevolen 1.5l die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken. Op sport dagen wordt er gekeken naar een waterinname van 2,5l-4l water, afhankelijk van de leeftijd van de speler.
- Werk met een 5 maaltijden plan en zorg er voor dat je genoeg voedingsstoffen binnen hebt. (Ontbijt-tussendoortje VM-middag maal-tussendoortje NM-avondmaal)

5 Roken en alcohol

Roken onder welke vorm dan ook, heeft een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties. Merkbare negatieve effecten zijn : kortademigheid, prikkeling van de luchtwegen, versnelling van de hartslag,... Het is trouwens verboden om te roken in en rond ons sportcomplex.

Alcohol heeft net zoals roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vocht afdrijvend en uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt. Na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is. Het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid maar ook het coördinatievermogen neemt af. Bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven. Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste is afgeraden. Voor jeugdspelers is het verboden alcohol te drinken.

6 Welzijn

Naast lichamelijke gezondheid willen we ook aandacht hebben voor het **psychisch welzijn**. We vinden het als club belangrijk dat kinderen en jongeren zich goed voelen, een plek hebben waar ze zich veilig kunnen voelen. Soms loopt dit echter anders dan gehoopt en kan je als speler, ouder,... o.a. terecht bij onze **API**. Deze persoon binnen de club is een laagdrempelig aanspreekpunt waar voetballers, ouders, trainers, bestuurders of andere betrokkenen terechtkunnen met een vraag, vermoeden of klacht

over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. De API zorgt ook voor een duidelijke en kordate opvolging van incidenten.

Daarnaast zijn we er ons van bewust dat kinderen, jongeren maar ook volwassenen nood kunnen hebben aan (psychologische) hulp en/of een luisterend oor. Daarom voorzien we op onze infoborden informatie over laagdrempelige initiatieven die een antwoord kunnen bieden op deze noden.

Als ouder, begeleider is het belangrijk te weten wat we van jou verwachten langs het voetbalveld. Je mag zeker supporteren voor jouw kind en zijn/haar ploeg. Je mag hen positief aanmoedigen maar het is enkel de rol van de trainer om concrete aanwijzingen te geven. Daarnaast verwachten we een respectvolle houding t.o.v. alle spelers op het veld, staf, scheidsrechters,...

7 Ziekte

Na ziekte is het aan te raden voldoende rust te nemen. Overleg met de behandelend arts wanneer er terug mag getraind worden en of dit meteen aan volledige capaciteit kan. Meldt dit ook aan de trainer. Ernstige ziekte meldt je aan de club.

8 Blessurepreventie

Voetbal is een contactsport. Het risico op blessures ligt dus hoger. Een goede opwarming is een eerste goede stap in de preventie hiervan. Warm dus steeds goed op, ook bij het sporten buiten het voetbalveld. Daarnaast moet je steeds gepaste scheenbeschermers dragen.

Verder willen we meegeven dat het belangrijk is te overleggen met de trainer wanneer de voetballer ergens last van heeft. Er kan dan bekeken worden welke (aangepaste) training mogelijk is en of de voetballer al dan niet kan deelnemen aan de match. Vaak is het beter even rust te nemen en niet te forceren om erger te voorkomen.

9 Toch een blessure?

Preventie is heel belangrijk maar kan niet alle risico's op blessures wegnemen. Bij een blessure is het belangrijk te weten wat te doen. Daarom hebben we een actieplan dat bestaat uit volgende items:

- 1 EHBO-post
- 2 Praktisch actieplan: een overzicht van de meest voorkomende blessures, symptomen en wat er bij eerste hulp kan gebeuren
- 3 Administratieve procedure bij blessure.

9.1 EHBO-post

De EHBO-post bevindt zich **in de vergaderzaal vooraan in de kantine**. De ingang van de vergaderzaal vindt je rechts van de toeg. Daarnaast is er een **tweede EHBO-ruimte** naast kleedkamer C. De EHBO-post is volledig uitgerust en voorzien het al het nodige materiaal. Een lijst van dit materiaal bevindt zich bij de post. Dit wordt op regelmatige basis nagekeken en aangevuld.

Achteraan in de kantine vind je bovendien een **AED-toestel**. AED staat voor “Automatische Externe Defibrillator”. Dit is een apparaat dat een gecontroleerde elektrische schok kan toedienen aan het hart, met de bedoeling de normale hartfunctie te herstellen. Het vergroot de kans op overleving bij reanimatie. Het kan gebruikt worden wanneer iemand plots onwel, buiten bewustzijn geraakt en er geen polsslag meer voelbaar is (hartstilstand). Soms voelt de betrokkene vlak daarvoor duizeligheid, pijn op de borst, benauwdheid of hartkloppingen.

We organiseren ook op regelmatige basis een **EHBO/BLS-opleiding** voor onze trainers, afgevaardigden, vrijwilligers en staf. Daarin komen de belangrijkste eerste hulp – vaardigheden en het gebruik van het **EAD-toestel** aan bod.

9.2 Actieplan verzorging

Dit is een opsomming van de meest voorkomende blessures. Bij elk letsel, vind je een beschrijving, de risico's en de uit te voeren stappen. Dit actieplan vind je bij elke EHBO-post.

9.3 Administratieve procedure bij blessure

Tijdens trainingen, wedstrijden en tornooien zijn alle aangesloten leden door een gezamenlijke polis bij de RBFA verzekerd voor mogelijke voetbalongevallen. Wie en wat is verzekerd, kan je allemaal terugvinden op de website van Voetbal Vlaanderen onder “Polissen”. Om aanspraak te kunnen maken op een tussenkomst, volg je het best volgend stappenplan. Belangrijk: de club dient dit document binnen de 21 kalenderdagen na datum van het ongeval op te sturen naar de RBFA. Komt de aangifte te laat, dan kan je niet rekenen op een tussenkomst van de RBFA!

Stap 1: Vraag het formulier voor aangifte onmiddellijk na het ongeval

Een voetbalongeval op training of wedstrijd moet zo snel mogelijk gemeld worden aan de verzekeringsmaatschappij van de voetbalbond om een (gedeeltelijke) terugbetaling van de onkosten te kunnen bekomen. Dit gebeurt door middel van een aangifteformulier. Dit formulier kan je bekomen in de club, via de gerechtigde correspondent (GC) of downloaden via de website.

Indien je een ongeval wil aangeven, verwittig ook altijd meteen de GC (gc@kvckessel-lo.be) zodat hij dit mee kan opvolgen. Hij zal je verder door de te volgen procedure loodsen.

Neem het document mee naar de dokter. Informeer goed of een aangifte bij de RBFA nodig is (niet nuttig bij kleine blessures), want een aangifte heeft tot gevolg dat je niet

mag trainen of spelen tot het dossier volledig is afgehandeld. Bespreek dit eventueel met de dokter. Je kan het ongeval ook meteen online aangeven op de club en een gedeeltelijk ingevuld formulier laten afdrukken voor de geneesheer. De periode van 21 dagen om alles rond te krijgen (doktersverklaring, mutualiteiten klevetje, enz.) blijft echter gelden.

Stap 2: Vul het formulier zoveel als mogelijk zelf in en laat het ook invullen door de dokter. Op het bovenste deel van het document dient u een klevet van de mutualiteit te plakken en in het vak te handtekenen. Het onderste deel van het document dient te worden ingevuld door de behandelende arts. De datum die de arts invult op dit document, is de datum van de eerste raadpleging. Zonder de volgende informatie, kan de aangifte niet aanvaard worden. Het is belangrijk dat u zoveel mogelijk zelf invult, want anders zal de clubsecretaris u toch contacteren.

De volgende gegevens moeten dus altijd ingevuld worden:

- Datum van het ongeval
- Datum van het eerste medisch onderzoek
- De omstandigheden (zo precies mogelijk). Dat wil zeggen, hoe is het ongeval precies gebeurd? Al rennend, springend, door een contact met de tegenstander, ...
- De aard en de ernst van de kwetsuren of de letsels
- Handtekening van de speler en de dokter

Enkele belangrijke opmerkingen :

- Kinesist : Indien behandelingen door een kinesist noodzakelijk zijn, gelieve de behandelde dokter dit te laten vermelden op het medische getuigschrift. De voorafgaandelijke toestemming van het federale solidariteitsfonds is vereist. De tegemoetkoming wordt uitgekeerd vanaf de datum die voorkomt op het attest van de behandelde arts. Er worden slechts één behandeling per dag en slechts 60 behandelingen per kalenderjaar terugbetaald. Indien na een eerste reeks behandelingen er nog bijkomende nodig zijn, dienen deze weer eerst aangevraagd te worden bij de behandelde dokter. Een kopie van het doktersbriefje moet dan opnieuw goedgekeurd worden door de KBVB. Indien de arts eerst geen kiné voorschrijft, en later blijkt dat dit toch nodig is, moet dit eerst via een voorschrift aangevraagd worden bij de verzekering.
- Minder dan 15 dagen inactiviteit : Het Federaal SolidariteitsFonds (FSF), het verzekeringsorgaan van de KBVB, komt slechts tussen in de kosten van “speciale zorgen” wanneer de voetbalinactiviteit 15 dagen of meer bedraagt en vanaf de datum van ontvangst van de aanvraag om toestemming in tussenkomst.

Stap 3: Bezorg het formulier zo snel mogelijk aan de gerechtigde correspondent van de club. Dit formulier dient binnen de 21 kalenderdagen in het bezit te zijn van de RBFA anders wordt het dossier niet aanvaard.

Stap 4: Het attest van herstel

Na de aangifte van het ongeval bij de RBFA, krijg je via de GC een ontvangstbewijs. Na volledig herstel laat je dit invullen door de dokter. Bij dit attest voeg je ofwel alle originele terugbetalingsoverzichten van je ziekenfonds waarop je aanduidt welke kosten te maken hebben met je voetbalongeval ofwel ga je naar je ziekenfonds met alle betaalbewijzen en vraag je om deze die betrekking hebben op je voetbalongeval te laten noteren op een verzamelstaat geneeskundige strekkingen. Bezorg deze documenten aan de gerechtigde correspondent. Deze zal dan het dossier indienen via post bij de RBFA. Indien dit attest niet is ingediend, mag het voetballen (trainen én spelen) niet hernomen worden. Indien er zich een nieuw letsel voordoet zonder dat je dit attest hebt laten invullen, ben je niet hiervoor niet verzekerd. Alle tussenkomsten door de verzekering van de KBVB worden gestopt vanaf de datum van herneming van de sportactiviteit. Ook kinésessies die gevolgd worden na de datum van herspelen, worden niet terugbetaald. Het is dus belangrijk niet eerder dan de aangegeven datum op het attest te voetballen. Indien je dat wel doet, ben je niet verzekerd.

Stap 5: De terugbetaling

Na het indienen van het dossier ontvangt de gerechtigde correspondent het formulier “Detail van tegemoetkoming van het FSF”. Dit omvat een overzicht van de terugbetaling door de RBFA. De gerechtigde correspondent bezorgt een kopie aan de speler en aan de penningmeester van de club. De boekhouding zal dan van zodra de KBVB dit bedrag heeft overgemaakt aan de club, dit bedrag doorstorten op de opgegeven bankrekening van de speler. Hou er rekening mee dat de terugbetaling vanwege de RBFA tot 2 maanden kan duren.

Aandachtspunten:

- **Terugbetaling en franchise:** Voor de terugbetaling door de RBFA geldt enkel het wettelijk RIZIV tarief (bv. supplementen voor een eenpersoonskamer, speciaal gips e.d. zijn ten laste van de speler). Voor producten die niet vermeld staan als terugbetaalbare geneesmiddelen (bv tape, huur krukken..) is er eveneens geen tegemoetkoming. Ook de supplementen voor niet-geconventioneerde artsen worden niet terugbetaald. De KBVB rekent een franchise van ongeveer 13,40 € per dossier dat aanleiding geeft tot een terugbetaling. Indien u verwacht dat de uitgaven lager zullen zijn, heeft het geen zin om de procedure op te starten. Ongevallen met slechts 1 doktersbezoek en zonder verder kosten zoals o.a. kiné en/of ziekenhuisfacturen hebben dus geen nut om ze aan te geven.
- **De verjaring van een ongeval** treedt in 1 jaar na ontvangst van de ongevalsverklaring of van het laatste document in het dossier. Wanneer het FSF een voetbalongeval heeft geregistreerd én je brengt gedurende 1 jaar geen enkel dossierstuk in, vervalt je aanvraag en wordt geen tussenkomst voorzien. Varia Bij een langdurige kwetsuur kan een “”tussentijdse staat van onkosten” opgesteld worden bij je ziekenfonds opgestuurd worden naar de RBFA.
- **De verplaatsingskosten:** wanneer een ziekenwagenvervoer nodig is, is er een tussenkomst van 50% van het bedrag van de factuur, met een maximum van 125

€ en na aftrek van de tegemoetkoming door het ziekenfonds. Een medisch attest is vereist.

- De bedragen die de Voetbalbond uitbetaald, komen uit een Solidariteitsfonds. Gezien er in het verleden door alle clubs en spelers te veel misbruik werd gemaakt van dit Fonds kijkt de RBFA de aangiften strikt na. Daar het hier gaat om een Solidariteitsfonds (is niet gelijk te stellen aan een verzekering) dekken de bedragen die men uitbetaalt vaak niet de totaal gemaakte onkosten. Daarom raden we iedereen die over een Hospitalisatieverzekering beschikt aan, om bij een vrij ernstig voetbalongeval, ook meteen hiervan aangifte te doen bij deze verzekering. De club zal zelf niet tussenkomen in het betalen van de onkosten of de geleden schade m.b.t. het sportongeval, de betrokken speler dient hiervoor beroep te doen op de KBVB, zijn of haar mutualiteit, privé- of hospitalisatieverzekering.
- De verzekering van de voetbalbond komt niet tussen wanneer aangifte wordt gedaan bij politie (bv. bij opzettelijke slagen tijdens de wedstrijd).