BLESSURE PROTOCOL D.O.S.L.

Uitgangspunt: iedere Trainer / Leider dient kennis te nemen van dit Blessure Protocol en ernaar te handelen indien nodig.

HOE TE HANDELEN?

ALS DE SPELER BUITEN BEWUSTZIJN IS → DIRECT 112 BELLEN! LAAT DE SPELER OP HET VELD LIGGEN!

BIJ HARTSTILSTAND: BEL DIRECT 112 EN GEBRUIK DE AED VOLGENS INSTRUCTIEKAART.

De leider / trainer neemt zelf de regie bij blessure gevallen. Hij benadert de geblesseerde speler om de situatie te beoordelen. Vraag de speler of hij/zij in staat is 4 stappen te lopen op het aangedane been.

Indien mogelijk begeleid de speler naar de kant en volg het RICE principe: Rust, Ijs, Compressie, Elevatie:

a. Rust: zorg dat de speler het been niet meer belast
b. Ijs: Koel de blessure met een icepack, of ijs gewikkeld in een theedoek voor 15-20 minuten, daarna evt herhalen. Het ijs helpt de zwelling en ontsteking te verminderen en de speler voelt ook wat minder pijn.
c. Compressie: Tussen ijsbehandelingen door kan een elastisch bandage worden aangebracht om de zwelling te verminderen. Het mag vrij strak, maar overdrijf niet.
d. Elevatie: probeer het geblesseerde lichaamsdeel hoger te leggen dan je hart.

Indien niet mogelijk:

e. Geef iemand instructie om een medisch specialist (huisarts) te raadplegen.
f. De leider / trainer moet beoordelen of de speler met een brancard van het veld gedragen kan worden. Bij twijfel, blijft de speler op het veld liggen.
g. Vraag iemand om de brancard te halen en draag de speler van het veld, naar de EHBO ruimte.
h. Indien nodig, geeft de trainer / leider instructie om de EHBO-doos te halen.
i. De trainer / leider blijft zelf bij de speler of wijst iemand aan om bij de speler te blijven!
j. De trainer / leider neemt contact op / of laat iemand contact opnemen met de ouder / verzorger.

ESSENTIELE BENODIGDHEDEN

Wat	**Waar**
AED	Op de gang bij het Wedstrijd Secretariaat
Water en spons	Elk team heeft een waterzak en spons ter beschikking op het veld
Ice pack	Diepvries in EHBO ruimte
Brancard	EHBO ruimte
EHBO kist	Op de gang bij het Wedstrijd Secretariaat

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Wat	**Telefoon nummer**
Ambulance	112
Huisartsenpost	088-876 5151

Geaccordeerd door Algemeen Bestuur D.O.S.L.


Het slachtoffer is niet bij bewustzijn en heeft geen (normale) ademhaling
GEBRUIK AED
Sluit altijd de AED aan en volg de gesproken instructies, ook al kunt u niet (goed) reanimeren
AED
1
Bel 112
en haal de AED
2
Zet de AED aan
en volg de gesproken instructies
3
Ontbloot de borstkas en
bevestig de elektroden
4
Houd afstand en
druk op de schokknop
wanneer de AED dit aangeeft
5
Vervolg de reanimatie
Nieuwe analyse volgt
Zo reanimeer je: