

## **EHBSO 2024 (Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen)**

### **Inleiding**

Bij menige vereniging is er de steeds terugkerende vraag: *hoe kan ik mijn spelers helpen op het moment dat ze geblesseerd raken?* In zulke gevallen moet je als trainer / coach toch IETS doen! Na een korte zoektocht kwam de *Stuurgroep Sportakkoord (SA)* van D&W terecht bij door Simone Folkertsma van Rijsewijk van de firma Simone Care uit Hippolytushoef. Voor dit jaar zijn de workshops gepland op dinsdag 5 november en dinsdag 19 november in de kantine van KSV.

### **Wat maakt deze workshop nou zo succesvol?**

In slechts drie uren (18.30 tot 21.30) wordt aan de deelnemers in een flink tempo de noodzakelijk informatie verstrekt. Per onderwerp moeten alle deelnemers daarna in duo's zelf oefenen en ontvangen zij daarbij aanwijzingen en aanvullingen. Na de bijeenkomst ontvangen zij nog waardevolle informatie en een verbandsetje.

Omdat de deelnemers van verschillende verenigingen afkomstige zijn, ontstaat er ook een soort onderlinge kennisuitwisseling van elkaars sporten. Mede daardoor is de sfeer ontspannen en de onderlinge behulpzaamheid groot.

### **Iets over Simone en de lesstof**

Simone heeft 28 jaar bij de Marine dienst gedaan en is bij vele buitenlandse missies betrokken geweest. Daar heeft zij (helaas) het nodige meegemaakt en op grond daarvan een enorme praktijkervaring opgedaan. Zij is in haar presentatie kort en krachtig maar laat toch veel ruimte over voor vragen en suggesties. Want Simone hecht veel waarde aan een interactieve (dus wederzijdse) deelname met haar cursisten.

Een summier overzicht uit de behandelde items.

- Welke eerste hulp geef je DIRECT aan slachtoffers? Bijvoorbeeld het vaststellen van de ernst van de situatie en vervolgacties.
- Hoe stop je slagaderlijke bloedingen?
- Hoe ga je verantwoord om bij ernstige nekzwervel beschadigingen?
- Wat doe je in geval van verstikkingen?
- Hoe behandel je verstuikingen of kneuzingen (o.a. polsen of enkels)?
- En last but not least: de reanimatie. Dus het uitgebreid het oefenen met de AED bij volwassenen, kinderen en baby's.

### **Bijzonderheden**

Datum: **5 en 19 november 2024 van 18.30 tot circa 21.15 uur**

Plaats: **Kantine KSV** (Jan Glijnisweg 35A, 1703 AJ HHW).

Aanmelden via de mail bij Ton Oosterling [tonoosterling-c@telfort.nl](mailto:tonoosterling-c@telfort.nl)

Ton Oosterling

Secretaris Stuurgroep SA en Preventieakkoord

06 42893041

[tonoosterling-c@telfort.nl](mailto:tonoosterling-c@telfort.nl)