

Opdrachten niveau 3

3.1.13 Handelen bij sportletsels en het behandelen van milde letsels

Inleiding	Als sportleider kunt u te maken krijgen met sportongevallen. Het is belangrijk dat u onderscheid kan maken tussen ernstige (=levensbedreigende en invaliderende) en milde letsels. Voor alle ernstige en voor u onbekende letsels regelt u direct professionele hulp (arts, EHBO-er). Letsels die niet bedreigend zijn en die u kunt overzien laat u door de sporter zelf behandelen of u doet dat. Hierbij gaat het om de milde letsels aan de huid, bewegingsapparaat, en overig die het direct verder sporten in de weg staan.
Opdracht	Registreer gedurende drie maanden de ongevallen en daaruit voortvloeiende sportletsels waar u als sportleider 3 of 4 mee bent geconfronteerd. Beschrijf hoe u heeft gehandeld, met welk resultaat en reflecteer op uw aanpak.
Doel	U leert door deze opdracht: <ul style="list-style-type: none">- nadenken uw rol als sportleider bij sportongevallen;- onderscheid maken tussen levensbedreigende, invaliderende en overige letsels;- handelen bij veel voorkomende milde sportletsels.
Context	U voert de opdracht in uw eigen sportomgeving.
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none">1. Oriënteer u op regels en afspraken binnen uw vereniging ten aanzien van EHBSO (denk aan plaats en inhoud verbandtrommel, aanwezigheid EH(S)BO-ers en instructies sportleiders, etc).2. Verdiep u in de meest voorkomende sportletsels binnen uw sportdiscipline.3. Verdiep u in de behandeling van milde sportletsels die voor komen in uw sportdiscipline, denk hierbij aan letsels aan de :<ul style="list-style-type: none">- huid (blaren, ondiepe snijwond, schaafwonden, oppervlakkige brandwonden, lichte bevriezingen)- bewegingsapparaat (kneuzingen en verrekkingen)- overig (vuiltje in oog, onwel voelen).4. Volg de workshop EHBSO en bespreek hoe te handelen bij veelvuldig voorkomende milde sportletsels.5. Houd gedurende drie maanden de acute sportletsels van uw sporters bij.6. Beschrijf per letsel hoe het is ontstaan en hoe en op basis waarvan u de ernst heeft ingeschat.7. Beschrijf wat u bij de ernstige letsels heeft gedaan en met welk resultaat.8. Beschrijf wat u bij milde letsels heeft gedaan en met welk resultaat.9. Bespreek uw handelen en uw reflectie er op met de verantwoordelijke voor EHB(S)O binnen uit vereniging en/of uw praktijkbegeleider.10. Schrijf voor uw eigen sportsituatie de stappen (in steekwoorden) die u doorloopt in geval van sportletsels.11. Vraag aan een deskundige (bijvoorbeeld de expert van de workshop) feedback op uw stappenplan.12. Neem het stappenplan en de ontvangen feedback op in uw portfolio
Resultaat	De resultaten van deze opdracht zijn:

	<ul style="list-style-type: none"> - een overzicht van sportletsels die zich hebben voorgedaan tijdens een periode van drie maanden met daarbij een beschrijving van uw handelen, een zelfreflectie daarop en feedback van uw praktijkbegeleider: - een stappenplan over hoe te handelen bij sportletsels dat is afgestemd op de eigen sportsituatie en voorzien van een reactie van een deskundige.
Beheersingscriteria	Treedt op bij onveilige situaties (sportletsels)
Afronding	De opdracht is afgerond het overzicht van sportletsels en het stappenplan zijn voorzien van feedback/reacties en besproken met uw praktijkbegeleider. Beide bewijzen kunt u opnemen in uw (ontwikkelings)portfolio.

Ondersteuning	
Begeleiding	Met uw praktijkbegeleider bespreekt u uw oriëntatie op de regels en afspraken ten aanzien van de EHBSO, de eventuele sportletsels die zich voordoen tijdens de trainingen/lessen, wedstrijden/toetsen en de activiteiten en uw stappenplan. De expert van de workshop en/of EHBO-er van uw vereniging vraagt u om een reactie op uw stappenplan.
Bronnen	Waaier sportletsels VSG
Workshops	EHBSO

3.1.11 Blessurepreventie

Inleiding	Voorkomen is beter dan genezen. Dit geldt voor alles maar zeker voor sportblessures. Sportblessures kunnen acuut optreden (bijvoorbeeld als gevolg van een botsing) maar ook langzaam inslijpen. Elke sport heeft zo zijn eigen kenmerkende blessures. Als sportleider is het uw taak om maatregelen te nemen ter voorkoming van blessures.
Opdracht	Stel voor uw sport een lijst met maatregelen op ter voorkoming van blessures en zorg ervoor dat deze lijst wordt gebruikt in uw sportorganisatie.
Doel	U leert door deze opdracht risico's van uw sport te herkennen en maatregelen te treffen ter voorkoming ervan.
Context	U voert deze opdracht uit in uw eigen sportorganisatie (training/les, wedstrijd/toets en activiteit).
Werkwijze	Maak een overzicht van veel voorkomende blessures in uw sport Analyseer wat de oorzaak van de blessure is Rubriceer de blessures naar hun ontstaanswijze Bedenk hoe de blessures kunnen worden voorkomen Stel maatregelen op voor alle betrokkenen (uzelf, sporter, ander sportkader en begeleiders) te voorkoming van de blessures Bespreek de maatregelen met alle betrokkenen Zie toe op de naleving (geef zelf het goede voorbeeld).
Resultaat	De resultaten zijn: - Een beschrijving van de (5) meest voorkomende blessures bij uw sporters. - Maatregelen ter preventie van de (5) meest voorkomende blessures. - Een verslag van invoering van de maatregelen ter voorkoming van blessures.
Beheersingscriteria	- Besteedt aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters - Treedt op bij onveilige sportsituaties - Vertoont voorbeeld gedrag op en rond de sportlocatie
Afronding	De opdracht is afgerond als de maatregelen ter voorkoming van blessures naar tevredenheid van uzelf en uw praktijkbegeleider zijn geïmplementeerd. Neem uw beschrijving van de blessures en de genomen maatregelen op in uw ontwikkelingsportfolio.

Ondersteuning

Begeleiding	Met uw praktijkbegeleider bespreekt en evalueert u de opdracht.
Bronnen	Thema 7 blessurepreventie uit: Canon Sporttechnisch Kader niveau 3 Trainen & Coachen.
Workshops	Trainen, voorkomen van blessures

3.1.12 Aanpak beginnende blessures

Inleiding	Lichte pijnklachten kunnen uitgroeien tot serieuze blessures als niet tijdig en adequaat wordt ingegrepen. Het is van belang om beginnende blessures op tijd te herkennen!
Opdracht	Begeleid een sporter met een pijnklacht.
Doel	U leert door deze opdracht de oorzaken en gevolgen van pijnklachten beter te kunnen inschatten.
Context	U voert deze opdracht uit bij sporters die u zelf traint/coacht.
Werkwijze	<p>Moedig sporters aan om eventuele klachten te registreren in hun logboek en/of met u te bespreken</p> <p>Achterhaal door het stellen van vragen wat de klacht precies is.</p> <p>Geef aan de sporter aan dat u de klacht verder gaat analyseren.</p> <p>Zet de verkregen gegevens over de klacht op papier.</p> <p>Analyseer de klacht (eventueel samen met de sporter) vanuit uw perspectief (en niet vanuit die van dokter of fysiotherapeut).</p> <p>Bespreek uw analyse met een deskundige (bijvoorbeeld de expert van de workshop).</p> <p>Bedenk (in samenspraak met betrokkenen) een plan van aanpak</p> <p>Controleer of de sporter zich kan vinden in de voorgenomen aanpak</p> <p>Pak de klacht samen met sporter en eventueel andere deskundigen aan.</p>
Resultaat	Het resultaat van deze opdracht is een casusbeschrijving van analyse en aanpak van een pijnklacht van een sporter.
Beheersingscriteria	<ul style="list-style-type: none"> - Besteedt aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters - Treedt op bij onveilige sportsituaties - Stemt de traininginhoud af op de mogelijkheden van de sporters - Stemt de traininginhoud af op de omstandigheden - Gaat betrouwbaar om met persoonlijke informatie
Afronding	De opdracht is afgerond als u en de sporter tevreden zijn over de aanpak van de pijnklacht en u de geanonimiseerde casus heeft besproken met een terzake deskundige (bijvoorbeeld expert van de workshop). Neem de geanonimiseerde casus en de reactie van de deskundige op in uw ontwikkelingsportfolio.

Ondersteuning

Begeleiding	U bespreekt de pijnklacht en uw aanpak met de expert van de workshop en/of uw praktijkbegeleider.
Bronnen	Thema 7 blessurepreventie uit: Canon Sporttechnisch Kader niveau 3 Trainen & Coachen.
Workshops	<p>Plannen en evalueren</p> <p>Trainen, voorkomen van blessures</p> <p>Communiceren</p> <p>Organiseren</p>