



EHBSO = Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen

De meeste Vechtsport letsels zijn kneuzingen, spierblessures en (schaaf) -wonden. Als die zich voordoen is het zinvol om de ICE-regels toe te passen:

ICE: Koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack)

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen C = Compressie; leg een drukverband aan (laat dit bij voorkeur door een EHBO-er doen)

E = Elevatie; houd het lichaamsdeel boven harthoogte

Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag. Raadpleeg bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts.

Meer ernstig letsel dient te worden gezien door de sportverzorger, fysiotherapeut of dokter. De Huisartsenpost in Zaltbommel is buiten kantooruren en in het weekend via 0900 - 8860 bereikbaar. Altijd eerst telefonisch een afspraak maken. Het adres van de huisartsenpost is: Van Heemstraweg West 11, Zaltbommel. In geval van zeer ernstig letsel is het alarmeren van een ambulance (via 112) meestal op zijn plaats. Geef altijd de volgende gegevens door:

- Naam van de melder.
- Plaats van het ongeval en waarheen de hulp moet komen.
- Beschrijf het ongeval; Wat is er gebeurd?
- Het aantal slachtoffers. (als het om een kind gaat, vermeld de leeftijd erbij)
- Beschrijf wat het slachtoffer mankeert.

Bij mogelijk hersenletsel of knock-out (en risico op hersenletsel) gelden de volgende regels:

- Bij blijvende bewusteloosheid (slachtoffer wordt niet direct wakker); alarmeer ambulance 112 en leg de leerling voorzichtig op zijn/haar zij.
- Bij geheugenstoornissen (**korte** K.O. als gevolg van verwurging), misselijkheid, duizeligheid, stoornissen in het zien en/of afwijkend gedrag: laat de sporter rust nemen aan de kant. Houdt dit langer dan 5 minuten aan: stuur hem/haar naar de Huisartsenpost.
- Bij gezondheidsproblemen, die korter dan 5 minuten duren: geef de sporter een wekadvis. (= De sporter moet de komende 24 uur iedere 2 uren gewekt worden. Reageert hij/zij aanhoudend suf, in de war of is hij/zij niet wekbaar: alarmeer ambulance 112.

Schaafwonden:

- Was de wond uit met water en zeep.
- Ontsmet de wond met ontsmettende vloeistof (deppen met Betadine of Sterilon)
- (tijdens trainen) Plak de wond af met een pleister en eventueel met tape voor versteviging



- (na het trainen) Laat de wond drogen aan de lucht. Al snel ontstaat er een korst op de schaafwond.
- Als de wond blijft bloeden, dek de wond dan af met een steriel gaasje.