

# WEET JIJ WAT JE MOET DOEN BIJ EEN SPORTBLESSURE?

Kom erachter tijdens de Workshop EHBO Sport van slechts 3 uur

Sport en bewegen leveren een positieve bijdrage aan de gezondheid. Tijdens het sporten is er altijd wel de kans om geblesseerd te raken. In iedere sport komen ze wel voor; de knie-, enkel, schouder en spierblessures. Helaas nemen de sportblessures nog steeds toe in Nederland. Vaak gaat het om (schaaf)wonden, botbreuken of kneuzingen, soms is het ernstiger.

Speciaal voor trainers, sporters en vrijwilligers van de sportvereniging is er de **workshop Eerste Hulp Bij Ongelukken sport**. Een workshop van 3 uur waarin je oefent en leert hoe te handelen bij de meest voorkomende sportblessures en -letsels.

Tijdens de workshop komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Hoe breng je een slachtoffer in veiligheid
- Hoe kun je de situatie van een slachtoffer beoordelen
- Alarmeren van hulpdiensten
- Verlenen van EHBO bij: bewusteloosheid, huidwond, botbreuk, verstuiking, onderkoeling, Hoofdletsel, nek- en wervelletsel.

Ook is er voldoende ruimte voor antwoorden op jouw of jullie sport specifieke vragen. Aan het eind van de workshop ontvang je een bewijs van deelname en een mini-gids EHBO sport.

<b>Wat:</b>	<b>Workshop EHBO sport</b>
<b>Wanneer:</b>	<b>Maandagavond 5 november</b>
<b>Waar:</b>	<b>Bij een sportvereniging in Amersfoort (locatie volgt)</b>
<b>Hoe laat:</b>	<b>Aanvang 19.00 – 22.30 uur</b>
<b>Voor wie:</b>	<b>Trainers, sporters, commissieleden, bestuurders en andere mensen binnen de sportvereniging</b>

## *Programma:*

18.45 – 19.00 uur Inloop met koffie / thee

19.00 – 22.00 uur Workshop

22.00 – 22.30 uur Afsluiting en borrel

Aanmelden kan tot en met woensdag 31 oktober door een mail te sturen naar [sportvereniging@sro.nl](mailto:sportvereniging@sro.nl) onder vermelding van:

- naam
- sportvereniging
- mailadres
- mobiele nummer.

Er is plek voor 16 deelnemers, dus meld je snel aan!

Bij meer dan 16 aanmeldingen organiseren we een 2<sup>e</sup> avond op dinsdag 13 november.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Arend Neuteboom of Eva Stam via [sportvereniging@sro.nl](mailto:sportvereniging@sro.nl) of bel naar 033-4225100.