

Richtlijnen voor veiligheid en EHBO in de gymles

Alle docenten lichamelijke opvoeding (LO) hebben tijdens hun opleiding een EHBO-diploma behaald. Hoe we in de praktijk met ongevallen in de gymles moeten omgaan, komt echter bij de meeste EHBO-cursussen niet zo uitgebreid aanbod. Het is van belang dat elke sportdocent regelmatig een herhalingscursus doet en daarnaast is het belangrijk dat elke sectie LO zelf informatie verzamelt en afspraken maakt over de inrichting van veilige gymlessen en een duidelijk EHBO-beleid. Het doel van dit artikel is om hier richtlijnen voor te bieden. | Tekst Joyce Velthuis

Beleid voor veiligheid en EHBO

Het is onze taak als docent LO om de lessen zo in te richten dat er een minimale kans op blessures is. Toch komt het tijdens de gymles op school helaas wel eens voor dat er een leerling geblesseerd raakt. Als dat gebeurt,

behoren we als docent LO te weten hoe we in die situatie het beste kunnen handelen. Daarnaast moeten we om kunnen gaan met leerlingen met aandoeningen als diabetes, astma, hyperventilatie of epilepsie. Al met al een behoorlijk complexe taak: daarom

is het belangrijk hier een goed beleid voor te ontwikkelen. Bij het ontwikkelen van een goed EHBO-beleid moet er een aantal zaken geregeld worden zoals scholing van docenten, beheer van EHBO-materialen, ontwikkeling van procedures en de bijbehorende formulieren of systemen.

EHBO-kennis van docenten

In de eerste plaats is het belangrijk dat elke docent jaarlijks een EHBO-herhalingscursus volgt. Reguliere EHBO-cursussen gaan vaak niet zo diep in op sportblessures en specifieke informatie over diverse aandoeningen die we vaak bij kinderen zien. Het is daarom handig om deze cursus als sectie LO samen te volgen en de EHBO-docent te vragen specifiek in te gaan op zaken die van belang zijn voor de gymles en het werken met kinderen. Het is ook raadzaam om praktijkcases uit de lessen in te brengen en te



Verschillende afdelingen van de KVLO organiseren een EHBO-cursus



EHBO-diploma

Vraag aan team juridisch van de KVLO: Is een EHBO-diploma verplicht voor een docent LO?

Er is in de wet geen bepaling opgenomen die het verplicht stelt dat een docent LO in het bezit is van een EHBO-diploma. Wel zijn er in het verleden (binnen de rechtspraak) aanwijzingen gegeven dat van een docent verwacht kan worden dat deze in ieder geval beschikt over een basale EHBO-kennis.

In een van de zaken ging het om een leerling die, vóór er deskundige hulp aanwezig was, door de docent verplaatst werd, dit nadat zij (de leerling) een korte periode buiten bewustzijn was geweest. Het verplaatsen van de leerling werd de docent verweten. In een andere zaak ging het om het verplaatsen van een leerling die zich niet kon bewegen (dwarslaesie), ook dat werd deze docent verweten. Gezien het fysieke karakter van het vak (LO) en de reële kans op blessures of letsel (ook bij een passende en veilige invulling van de les) vinden wij het verstandig dat onderwijswerkgevers er voor zorgen dat hun LO-docenten beschikken over up-to-date EHBO-kennis.

Als docent kun je je werkgever ook verzoeken je in staat te stellen een EHBO-diploma te behalen. De onderwijswerkgever dient op grond van de cao tijd en geld voor scholing beschikbaar te maken.

Tekst Team Juridisch KVLO

bespreken zodat docenten van elkaar leren en samen werken aan nog veiligere gymlessen en meer specifieke kennis over EHBO. Er zijn al afdelingen van de KVLO die als regio een EHBO-cursus voor LO-docenten organiseren om ook docenten van kleine scholen de gelegenheid te geven zo'n specifieke cursus te volgen. Het is een gezamenlijke plicht van docenten en schoolleiding om te zorgen dat alle docenten LO up-to-date EHBO-kennis en -vaardigheden hebben. De schoolleiding heeft de taak om dit voor alle docenten LO te faciliteren en daar tijd voor vrij te maken. De docenten moeten zich van hun verantwoordelijkheid aanzien van veiligheid en EHBO bewust zijn en inzien dat het belangrijk is zich regelmatig in EHBO en veiligheid in de gymles te verdiepen.

Veiligheid in de gymles

Het is tevens een belangrijke taak van een docent LO om ongevallen in de les te voorkomen en de leerlingen aan te leren wat zij zelf kunnen doen om zo

veilig mogelijk te sporten. Dit begint met het opstellen van een duidelijk beleid ten aanzien van deelname aan de lessen wat door alle docenten van de sectie wordt gehanteerd. Denk daarbij aan regels zoals geen sieraden en horloges, piercings afplakken, lang haar in een staart, geen kauwgum en het dragen van geschikt schoeisel en sportkleding. Bij sommige sporten zijn persoonlijke beschermingsmiddelen nodig zoals helm, knie- en polsbeschermers, zwemvest of handschoenen. Wees consequent in het gebruik van deze middelen, zodat de leerlingen leren dat ze deze beschermingsmiddelen ook moeten gebruiken als ze deze sporten privé doen. Daarnaast is een veilige inrichting van de les zeer belangrijk. Het gaat hier om een veilige inrichting van de zaal, een goed onderhouden sportveld, geen obstakels of rondslingerende materialen, een veilige inrichting van het materiaalhok en duidelijke procedures voor het opruimen van materialen. Een veilige inrichting van de les houdt ook



in dat er altijd een goede warming-up wordt gedaan en er een gedifferentieerde methodiek is. Op die manier kunnen alle leerlingen goed voorbereid en op hun eigen niveau veilig deelnemen aan de activiteiten in de les.

EHBO-materialen

Ten aanzien van de EHBO-middelen is het een goede oplossing om elke docent een eigen EHBO-pakket te geven. Voordeel hiervan is dat docenten zelf verantwoordelijk zijn voor het aanvullen van de set en deze ook mee kunnen nemen naar lessen die op externe locaties plaatsvinden. Er moet ook een voorraad EHBO-middelen zijn waaruit de docenten hun eigen pakket kunnen aanvullen. Stel iemand aan voor het beheer van deze voorraad zodat er altijd voldoende EHBO-middelen zijn. Daarnaast is er een centrale, grote EHBO-set nodig die kan worden opgehaald voor noodgevallen. Het is handig als er ook een centraal punt is waar zich coldpacks bevinden in een kleine vriezer. Daarnaast moet er op elke sportlocatie een AED zijn. Zorg voor jaarlijkse controle en onderhoud van de AED. Zorg verder dat alle docenten weten waar de AED zich bevindt.

Procedure bij een ongeval in de les

Het is ook onze taak als docent om de leerlingen te leren omgaan met ongevallen in de sportles. Als alle docenten van de sectie LO dezelfde procedures hanteren, zullen leerlingen uiteindelijk beter in staat zijn hiermee om te gaan en kunnen ze de docent assisteren. Als er iemand een blessure oploopt

tijdens de gymles, is het belangrijk rustig te blijven en de situatie te analyseren. De leerlingen moeten leren als een medeleerling geblesseerd raakt, dat ze direct stoppen met de activiteit en de docent waarschuwen.

De docent schat de situatie in door vragen te stellen aan het slachtoffer en de medeleerlingen en besluit daarna wat er moet gebeuren. Blijf als docent bij voorkeur zelf bij het slachtoffer en laat anderen hulp halen en 112 bellen. Afhankelijk van hun leeftijd kun je de leerlingen taken geven zoals het pakken van de EHBO-middelen, het halen van een coldpack of het waarschuwen



van de conciërge of een andere docent. Het correct afhandelen van een ongeval in de gymles kan moeilijker worden wanneer de gymles op een externe locatie plaatsvindt waar de docent als enige volwassene met de leerlingen aanwezig is. In dat geval is het erg belangrijk dat de docent LO telefonisch bereik heeft, zodat er indien nodig snel een andere volwassene kan worden gewaarschuwd. Zorg dat het adres van de sportlocatie bekend is bij degene die 112 gaat bellen. Zorg ook dat de ouders/verzorgers van de leerling op de hoogte worden gesteld van het ongeval. Het is belangrijk om te zorgen dat de mobiele nummers van de ouders/verzorgers van de leerlingen op school bekend zijn zodat die gewaarschuwd kunnen worden indien nodig.

Aangezien we niet voor alle blessures een ambulance kunnen inzetten, is het goed om een plan te hebben voor het vervoer van leerlingen naar een arts indien de ouders dat niet kunnen doen. Zorg na overdracht van de leerling aan de ouders/verzorgers of professionele hulpverleners nog voor nazorg: bespreek het ongeval met de andere leerlingen, vul de EHBO-materialen aan en rapporteer het ongeval via een ongevallenformulier.

Het afhandelen van een ongeval in de les

Ten aanzien van het afhandelen van een ongeval is er een aantal richtlijnen. Doe altijd de eerste controle in



de positie waarin je de leerling hebt aangetroffen. Controleer altijd eerst de vitale functies. Indien die in orde zijn, ga je over tot verdere beoordeling. Let daarbij op symptomen door na te vragen wat de leerling zelf voelt en kijk naar tekenen die je zelf kunt waarnemen zoals zwelling, abnormale stand of ademhaling. Op basis hiervan beslis je of je de leerling kunt verplaatsen en of je professionele hulp gaat invoeren. Indien je een leerling verplaatst, zorg dan dat je het aangedane lichaamsdeel eerst stabiliseert en de juiste greep gebruikt om de leerling veilig te verplaatsen. In vele gevallen kun je een leerling met een minder ernstige blessure na het bieden van eerste hulp verplaatsen naar de zijkant van het veld of de zaal en daarna de les weer hervatten. Na de les moet dan nog wel geregeld worden dat de leerling door de ouders wordt opgehaald of door iemand anders naar een arts wordt gebracht. Verplaats of vervoer nooit leerlingen met een gecompliceerde botbreuk of als je vermoedt dat er letsel aan de wervelkolom of de schedel is. In dat geval moet je zelf bij de leerling blijven, 112 laten bellen en de leerling overdragen aan



Bij afwezigheid van de ademhaling moet er zo snel mogelijk met reanimatie gestart worden!



professionele hulpverleners. Datzelfde geldt voor problemen met de vitale functies. Hierbij geldt verder dat er zo snel mogelijk professionele hulp moet worden ingeschakeld. Bij afwezigheid van de ademhaling moet er zo snel mogelijk met reanimatie gestart worden! Laat in dat geval zo snel mogelijk 112 bellen en een AED halen en start zelf met reanimatie.

Omggaan met aandoeningen

Verder is het belangrijk dat de docenten LO op de hoogte worden gebracht van de aanwezigheid van aandoeningen bij leerlingen zodat zij daar rekening mee kunnen houden in de lessen. Er zijn tegenwoordig steeds meer kinderen met aandoeningen zoals diabetes of astma. Zorg dat dit bekend is bij de docenten. Het is belangrijk dat deze

kinderen (eventueel aangepast) mee kunnen doen aan de gymles en dat zij daar leren hoe zij met hun aandoening veilig kunnen sporten. Ditzelfde geldt voor leerlingen met chronische sportblessures zoals scheenbeenvliesontsteking. Het is belangrijk dat docenten LO ervan op de hoogte zijn als leerlingen een aandoening hebben en dat zij voldoende informatie over deze aandoening verzamelen. Zorg dat je als docent op de hoogte bent van de benodigde acute handelingen als er zich problemen voordoen door aandoeningen of allergieën. Overleg hierover eventueel ook met de ouders/verzorgers.

Rapportage van ongevallen en nazorg

Het moet een onderdeel van de EHBO-procedure zijn om na elk ongeval in

de gymles een ongevallenformulier in te vullen zodat later achterhaald kan worden wat er precies is gebeurd bij welke activiteit en welke vorm van EHBO is verleend. Het is raadzaam om ook te benoemen wat de aanleiding van het ongeval was en hoe het eventueel voorkomen had kunnen worden. Goede rapportage is erg belangrijk indien er achteraf sprake blijkt te zijn van langdurig of blijvend letsel en er vragen met betrekking tot aansprakelijkheid ten aanzien van het ongeval moeten worden beantwoord. Er moet dus een duidelijk systeem ontwikkeld worden voor rapportage van ongevallen in de les. Het is goed om achteraf nog contact te onderhouden met de ouders/verzorgers ten aanzien van het ongeval en de aard van het letsel en dit ook te vermelden in de rapportage. Belangrijk is dat de rapportage minimaal twee jaar bewaard blijft en gemakkelijk is terug te vinden. Er zou op basis van de rapportages en ervaringen van de docenten op elke school een jaarlijkse evaluatie moeten plaatsvinden met de sectie LO ten aanzien van veiligheid en ongevallen in de gymles en het EHBO-beleid, zodat dit steeds verbeterd kan worden. ●



Contact

j.velthuis@hva.nl

Joyce Velthuis is sportdocent bij de Hogeschool van Amsterdam en Medic First Aid instructrice

Foto's

Hans Dijkhoff

Kernwoorden

veiligheid, EHBO, ongevallen

Voorkomen van blessures bij bewegingsonderwijs

Meer aandacht voor beweegcontext nodig om blessures te voorkomen

Blessures en ongevallen tijdens het bewegingsonderwijs komen vaak voor. Om meer zicht te krijgen op veiligheidsaspecten binnen het bewegingsonderwijs, heeft het Mulier Instituut aan 839 schoolleiders van basisscholen verschillende stellingen voorgelegd. Doel van dit onderzoek is meer aandacht genereren voor veiligheid in het bewegingsonderwijs en de manieren waarop de veiligheid verbeterd kan worden. Tekst Fenne Folkersma Kok

Blessureveiligheid van het bewegingsonderwijs

Waar gesport en bewogen wordt, is niet uit te sluiten dat er zo nu en dan een blessure opgelopen wordt. Hoewel leerkrachten hun gymlessen zo veilig mogelijk proberen in te richten, komen logischerwijs ook daar blessures voor. Zo bleek in 2018 uit onderzoek dat 11 procent van de sportblessures die bij de Spoedeisende Hulp (SEH) werden behandeld, ontstonden tijdens het bewegingsonderwijs op school (Stam & Valkenberg, 2019). Dit betekende 11.800 ongevallen voor dat jaar. Bewegingsonderwijs staat daarmee op de tweede plaats (tussen veldvoetbal en paardensport) voor SEH-bezoek als gevolg van een sportblessure. Het merendeel van de blessures in het bewegingsonderwijs ontstaat door een sprong of val van een gymtoestel (63%). 26 procent ontstaat door contact met een bal of andere attributen en 14 procent van de blessures wordt veroorzaakt door een botsing met medesporters (Valkenberg & Stam, 2017).

Het aantal blessures binnen het bewegingsonderwijs is ook afhankelijk van de veiligheid van de omgeving. Het ontstaan en voorkomen van blessures is complex, maar dat de context waarbinnen een kind geblesseerd raakt een belangrijk aandachtspunt is voor het ontwikkelen van preventieprogramma's wordt onder andere onderbouwd door Bolling et al. (2018). Blessures en ongevallen die ontstaan tijdens het bewegingsonderwijs kunnen

