



Richtlijnen

foto internet

voor veiligheid en EHBO in de gymles

Alle docenten lichamelijke opvoeding 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 aan bod. Dit geldt ook voor het omgaan met ziektebeelden die een rol kunnen spelen in de gymles. Het is van belang dat elke sectie lichamelijke opvoeding zelf informatie verzamelt en afspraken maakt over de inrichting van veilige gymlessen en de ontwikkeling van een effectief EHBO-beleid. Het doel van dit artikel is om hier richtlijnen voor te bieden.

TEKST JOYCE VELTHUIS

Het is inherent aan sport dat er af en toe iemand een blessure oploopt. Ook tijdens de gymles op school komt het helaas wel eens voor dat er een leerling geblesseerd raakt. Het is onze taak als docent LO om de lessen zo in te richten dat er een minimale kans op blessures is. Als er dan onverhoopt toch iets mis gaat, behoren we te weten hoe we in die situatie het beste kunnen handelen. Daarnaast moeten we om kunnen gaan met leerlingen

met verschillende fysieke gesteldheid en zelfs met aandoeningen als diabetes, astma, hyperventilatie of epilepsie. Al met al een behoorlijk complexe taak die soms ook nog bemoeilijkt wordt wanneer we als enige volwassene met 30 leerlingen op een sportlocatie zijn die zich niet in de directe nabijheid van de school bevindt.

Vorkomen van ongevallen

Het is de belangrijkste taak van een docent LO om ongevallen in de les te voorkomen en de



foto hans Dijkhoff

▲ Juiste wijze van verplaatsen?

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 gehanteerd wordt. Denk daarbij aan regels zoals geen sieraden en horloges, piercings afplakken, lang haar in een staart, geen kauwgum, niet eten tijdens de les en het dragen van geschikt schoeisel en goed passende sportkleding. Verder is het belangrijk de leerlingen te adviseren over hun kledingkeuze ten aanzien van de lessen die buiten plaatsvinden bij verschillende weersomstandigheden. Bij sommige activiteiten zijn persoonlijke beschermingsmiddelen nodig zoals helm, knie- en elleboogbeschermers bij skeeleren, handschoenen bij schaatsen, een helm bij mountainbiken, etc. 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.

Als laatste is een veilige inrichting van de les zeer belangrijk. Het gaat hier om een veilige inrichting van de zaal of een goed onderhouden sportveld, geen obstakels of rondslingerende materialen, gebruik van matten of afzettingen

waar nodig, een veilige inrichting van het materiaalhok en duidelijke procedures voor het opruimen van materialen en toestellen. 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.

Als er een ongeval gebeurt in de les

Het is ook onze taak als docent om de leerlingen te leren omgaan met ongevallen in de les. Als alle docenten van de sectie dezelfde procedures hanteren, voeden we de leerlingen hierin op en zullen ze uiteindelijk beter in staat zijn hiermee om te gaan en zelfs de docent te assisteren. Als er iemand een blessure oploopt, is het belangrijk rustig te blijven en de situatie te analyseren. De leerlingen moeten leren dat ze direct stoppen met de activiteit als er een medeleerling geblesseerd raakt en daarna de docent waarschuwen. De docent schat daarna de situatie in door vragen te stellen aan het slachtoffer en de medeleerlingen en besluit daarna wat er moet gebeuren. Afhankelijk van hun leeftijd kun je als docent de leerlingen taken geven zoals het pakken van de EHBO-middelen, het halen van een coldpack of het waarschuwen

Astma: Bij astma is het belangrijk dat de leerlingen op hun eigen inspanningsniveau meedoen met de les en altijd hun medicatie bij zich hebben. Ze moeten hun eigen grenzen leren kennen, het is jammer als ze helemaal niet aan sport doen uit angst voor een astma-aanval. Sommige omstandigheden zoals mist, temperatuurschommelingen, veel pollen in de lucht, rook en uitlaatgassen kunnen astma verergeren. Wees voorzichtig met inspanning indien een leerling daar tijdens de les last van heeft om een aanval te voorkomen.

Hyperventilatie: Bij hyperventilatie wordt door een te snelle diepe ademhaling teveel koolstofdioxidegas uit het bloed verwijderd waardoor de normale ademhalingsprikkel verstoord wordt. Dit kan veroorzaakt worden door verkeerde ademhaling bij inspanning, angst of pijn. Het stoppen van de activiteit en daarna het vertragen van de ademhaling door samen met de leerling rustig te ademen is de beste remedie. Ademen in een zakje versnelt het verhogen van het kooldioxidegehalte in het bloed en kan eventueel toegepast worden indien het vertragen van de ademhaling niet goed lukt.

Diabetes: Leerlingen met diabetes kunnen meedoen met de les, maar moeten wel alert zijn op een hypo bij langere duurspanningen. In tegenstelling tot andere leerlingen mogen deze leerlingen wel even wat eten in de les als zij voelen dat hun bloedsuikerspiegel laag is om een hypo te voorkomen. Je mag als docent nooit insuline spuiten! Dat doen de leerlingen alleen zelf nadat ze hun bloedsuikerspiegel gemeten hebben. Sommige leerlingen hebben een insulinepomp, let er bij contactsporten op dat deze niet los raakt. In geval van verminderd bewustzijn kun je als docent snelle suikers geven in de vorm van zoete drank of druivensuiker. Bij bewusteloosheid kun je glucosegel onder de tong leggen en bel je direct 112.

van de conciërge of een andere docent. Doe altijd de eerste controle in de positie waarin je de geblesseerde leerling hebt aangetroffen. Let daarbij op symptomen door na te vragen wat de leerling zelf voelt (misselijkheid, duizeligheid of pijn) en kijk naar tekenen die je zelf kunt waarnemen zoals kleur, bloeding, zwelling, abnormale stand, bewustzijn of ademhaling. Op basis hiervan beslis je of je de leerling kunt verplaatsen en of je professionele hulp gaat inroepen. 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. Uitgangspunt hierbij is dat je de blessure niet erger maakt. 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 nooit leerlingen met een gecompliceerde botbreuk of

Doe altijd de eerste controle in de positie waarin je de geblesseerde leerling hebt aangetroffen

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 professionele hulpverleners. Datzelfde geldt voor problemen met de vitale functies. Hierbij geldt verder dat er zo snel mogelijk gehandeld moet worden en bij afwezigheid van de ademhaling gereanimeerd moet worden! Hierbij heb je hulp nodig van een andere volwassene; laat de leerlingen zo snel mogelijk een andere volwassene waarschuwen, 112 bellen en een AED halen. Zorg dat het adres van de sportlocatie bekend is bij degene die 112 gaat bellen.

Procedures

Bij het ontwikkelen van EHBO-beleid moet er een aantal zaken geregeld worden. Ten aanzien van de EHBO-middelen adviseer ik om elke docent een eigen EHBO-pakket te geven. Het voordeel is dat docenten zelf verantwoordelijk zijn voor het aanvullen van de set en deze ook mee kunnen nemen naar lessen die op andere locaties dan school plaatsvinden. Daarnaast is er een grotere EHBO-set nodig die bij de conciërge kan worden opgehaald voor noodgevallen. Er moet ook een voorraad EHBO-middelen zijn waaruit de docenten hun eigen pakket kunnen aanvullen. Het is verder handig als er een centraal punt is waar zich coldpacks bevinden in een kleine vriezer. Daarnaast moet er op elke

sportlocatie een AED zijn. Zorg dat je als docent weet waar de AED zich bevindt. Stel iemand aan voor de jaarlijkse controle en onderhoud van de AED en het beheer van de voorraad zodat er altijd voldoende EHBO-middelen zijn. Verder is het belangrijk om na elk ongeval een ongevallenformulier in te vullen zodat later achterhaald kan worden wat er precies is gebeurd en welke vorm van EHBO is verleend. In het kader van risico-inventarisatie en -evaluatie is het raadzaam om op dat formulier te benoemen wat de aanleiding van het ongeval was en hoe het eventueel voorkomen had kunnen worden. Het is natuurlijk ook belangrijk dat elke docent jaarlijks een EHBO-herhalingscursus volgt. Het kan handig zijn deze cursus als team te volgen en ook praktijkcasussen uit de lessen in te brengen en te bespreken. Indien het LO-team deze zaken met elkaar deelt, kunnen docenten van elkaar leren en samen werken aan nog veiligere gymlessen en meer kennis over EHBO.

Het is ook 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. Dit is extra belangrijk bij een meerdaags schoolkamp. Laat de ouders op het aanmeldingsformulier invullen of er bij hun kind sprake is van een allergie, dieet, aandoening of medicijngebruik. Zorg dat je als docent op de hoogte bent van de benodigde handelingen als er zich problemen voordoen door aandoeningen of allergieën. Zorg verder bij een schoolkamp voor een afgesloten, koele opbergplaats voor de medicijnen die de kinderen meebrengen en administreer of ze deze op tijd innemen.

Tot slot adviseer ik om te zorgen dat de mobiele nummers van de ouders 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.

Omgaan met ziektebeelden en blessures

Er zijn veel kinderen met aandoeningen zoals diabetes of astma. Het is belangrijk dat deze kinderen mee kunnen doen aan de gymlessen en dat zij daar leren hoe zij met hun aandoening veilig kunnen sporten. Ditzelfde geldt voor leerlingen met sportblessures zoals scheenbeenvliesontsteking of aandoeningen zoals Osgood-Schlatter. Het is belangrijk dat docenten LO ervan op de hoogte zijn als leerlingen een aandoening hebben en dat zij zich hierin verdiepen. In de kaders van een aantal veel voorkomende aandoeningen kort de meest relevante zaken voor docenten LO. ■

Epilepsie: Informeer naar de frequentie van de aanvallen. Als de frequentie niet zo hoog is, kan de leerling gewoon meedoen met de les, behalve aan activiteiten waar het verliezen van het bewustzijn direct gevaar oplevert zoals bij zwemmen, fietsen, ringzwaaien en touwklimmen. In het geval van een aanval zorg je dat de leerling zich niet kan bezeren. Haal alle obstakels weg en leg iets zachts onder het hoofd. Controleer na de aanval de ademhaling, leg de leerling in stabiele zijligging en wacht tot diegene weer bijkomt. Bij een eerste aanval de leerling altijd doorverwijzen naar een arts.

Sportblessures: Sluit leerlingen die herstellen van een (chronische) sportblessure of last hebben van een aandoening aan het bewegingsapparaat niet uit van de les. Overleg met de ouders en vraag naar het advies van de arts. Laat de leerling aangepast meedoen aan de les, eventueel in een aparte rol zoals observator, coach of scheidsrechter. Spreek met deze leerlingen af dat zij zelf in de gaten houden of ze een activiteit pijnloos en veilig kunnen doen en dat ze even mogen 'uitstappen' als iets pijn doet of (nog) niet mag.

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

Contact:
j.velthuis@hva.nl