

## Aankondiging Item II "gezond sporten 2015" Ongevallenpreventie

Dr. Peter Smolders gaf op het EJU Medical Seminar de aftrap voor volgende item van VJF project "Gezond Sporten": "ongevallenpreventie".

Op het Medical Seminar van de EJU in Malta van 5 tot 7 september 2014 bracht VJF bondsarts Dr. Peter Smolders een uiteenzetting van zijn wetenschappelijke studie rond lichaamsstabiliteitstraining voor judoka's.

De VJF gaat in 2015 i.s.m. Dr. Peter Smolders dieper in op dit belangrijke item binnen de sport. In 2015 zullen er verschillende workshops georganiseerd worden rond ongevallenpreventie bij judoka's. Tevens zullen er ook in Judo Contact verschillende wetenschappelijk gerelateerde artikels verschijnen.

Dit alles kadert in de facultatieve opdracht Gezond Sporten waarin de VJF is ingestapt voor de beleidsperiode 2013 - 2016. Hou alvast de VJF-webpagina en meer bepaald de rubriek "Gezond Sporten" in de gaten.



## EHBO

# Benadering van een slachtoffer

**Zorg steeds voor je eigen veiligheid vooraleer je een slachtoffer benadert.**

Beoordeel zo snel als mogelijk de toestand van het slachtoffer.

Eerst ga je na of het slachtoffer nog **reageert**. Dit doe je door zachtjes te schudden aan de schouders en luid te vragen: 'Gaat het?' Als het slachtoffer reageert, laat je hem liggen in de positie dat je hem gevonden hebt. Door bijkomende vragen te stellen, probeer je te weten te komen wat er aan de hand is en welke hulp je nodig hebt.

Als het slachtoffer niet meer reageert, roep je iemand ter hulp en controleer je of het slachtoffer



fer nog **normaal ademt**. Draai zo nodig het slachtoffer op de rug, leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig achterover. Plaats de vingertoppen van je andere hand onder de punt van de kin en til de kin omhoog. Hou het hoofd in deze positie. Hierdoor maak je en hou je de luchtweg vrij.

Buig je hoofd kort bij het hoofd van het slachtoffer en kijk of de borstkas op en neer gaat, luister aan de mond en neus naar ademhalingsgeluiden en voel met je wang of er luchtstroom is. Doe dit (maximaal) tien seconden.

Als het slachtoffer **niet normaal ademt**, moet er gestart worden met **reanimatie en defibrillatie**.

Als het slachtoffer **wel normaal ademt**, moet je hem op zijn zij draaien in **stabiele zijligging**. Zorg ervoor dat uiteindelijk het hoofd achteruit wordt gekanteld en dat de mond naar de grond wijst zodat eventueel speeksel, bloed of braaksel de vrije luchtweg niet blokkeert.



Bij hulpverleners bestaat er dikwijls weerstand om een slachtoffer van een (judo-)ongeval te draaien. Toch schrijven de internationale richtlijnen duidelijk voor om dat wel te doen bij een slachtoffer dat niet meer reageert maar nog wel normaal ademt. De kans op letsel van het ruggenmerg bestaat wel degelijk maar is vele malen kleiner dan de kans op verstikking door de tong of vloeistof die de luchtweg blokkeert.

Surf voor meer informatie naar [www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be) of neem contact op met de Rode Kruisafdeling in je buurt.