



NIEUWSFLITS 23 NKS-Voetbal

<https://www.facebook.com/nksvoetbal>



In deze nieuwsflits willen we uw aandacht vragen voor onze cursus **EHBSO** Eerste hulp bij sportongelukken. Al jaren is bekend dat 50 tot 70 % van de voetbalblessures vrij eenvoudig te voorkomen is, gewoonweg omdat het overgrote aantal samenhangt met onvoorzichtigheid of onwetendheid. Onder het motto Blessures blijf ze de baas, enkele

Gouden regels voor blessurepreventie:

Train regelmatig en bouw de conditie rustig op. Belast het lichaam niet zwaarder dan het verdragen kan. Het is beter 3 maal in de week een half uurtje trainen dan 1 maal 2 uur.

Doe een goede warming up voor trainen of sporten. Een niet opgewarmde spier is stijver dan een warme. Een stijve spier maakt de beweging minder soepel en scheurt daardoor gemakkelijker.

Doe daarnaast minstens 3x per week rekoefeningen. De spanning van de spier wordt verminderd waardoor er een betere doorbloeding plaats vindt. Ook de lengte van de spier wordt daardoor groter

Sport in goede en schone sportkleden. Sportkleding heeft 2 functies: het opnemen van zweet en het vasthouden van lichaamswarmte. Sportkleding moet lekker zitten en de beste kleding is van katoen.

Let bij sportschoenen op de vorm van je voet en de ondergrond. Voor de gemiddelde jeugd-voetballer zijn schoenen met een vaste rubber profielzool goed genoeg.

Draag altijd beschermende materialen – ook bij de training. De scheenbeschermers moeten een zo groot mogelijke oppervlakte van het onderbeen bedekken. Heeft u zwakke enkels of een enkel verstuiking meegemaakt, draag dan een goede steunende enkelbandage.

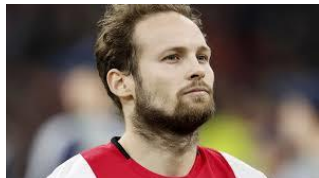
Gebruik niet alleen je spieren, maar ook je hersenen. Promoveren kan leuk zijn, maar mag niet ten koste gaan van voetballers met klachten en of blessures.

Klachten of niet fit? Dan niet sporten Begin na een blessure of een ziekte weer langzaam met sporten en bouw je conditie weer geleidelijk op. Ga nooit voetballen met een verhoogde temperatuur. Wacht tot de temperatuur minstens weer 2 dagen normaal is. Er bestaat een kans dat de hartspier ook ontstoken raakt.

Thema-avond EHBSO.



Christian Eriksen



Daley Blind



Abdelhak Nouri

Onze deskundige sportadviseur, Ernst Jan Somsen, geeft u tijdens een thema-avond informatie, handvatten en voorbeelden waar u direct mee aan de slag kunt. U leert een aantal praktijkoefeningen, zoals het aanleggen van een mitella, een drukverband en een snelverband. U leert ook iemand in een stabiele zijligging leggen. Gevolg is, dat trainers en leiders met meer zelfvertrouwen de blessures behandelen. Natuurlijk kunt u de waardebon van € 360,-inzetten, waardoor deze avond voor de lidverenigingen van **NKS-Voetbal** gratis is.



Ernst Jan Somsen
Sportadviseur

NKS-Voetbal

info@nksvoetbal.nl

NKS-Voetbal: sterk in ondersteunen.