

Tips voor de tennisvereniging

“gezond en veilig tennis”

Colofon

Tekst: KNLTB, afdelingen Breedtetennis, Medische Zaken en Juridische Zaken

Fotografie: Henk Koster, archief KNLTB

Vormgeving: studio Pietje Precies | bno, Hilversum

Productie: Offsetdrukkerij De la Montagne BV, Hilversum

3e druk, december 2009

KNLTB, Amersfoort 2006

KNLTB

Postbus 1617

3800 BP Amersfoort

www.knlb.nl

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Blessurepreventie	5
Organisatie en uitvoering	7
1. Discussie- en/of thema-avond blessurepreventie	9
2. De invloed van de tennisleraar	10
3. Blessurepreventie en –zorg en veiligheid op het park	11
4. Controle van de EHBO-does	13
5. Analyse van de vereniging met betrekking tot informatievoorziening	13
6. Controle en veiligheid op en rond het park	14
Bereikbaarheid tennispark	14
Onderhoud van de banen en het park	15
7. Informatie en ondersteuning bij aanschaf materialen	16
8. Blessureregistratie	17
Blessure Informatie Systeem (BIS)	18
9. ARBO-wet en verzekeringen	18
Bijlage I stellingen t.b.v. thema- en/of discussieavond blessurepreventie	26
Bijlage II inhoud EHBO-does bij competitiewedstrijden	28
Bijlage III matrix informatievoorziening leden voor veilig tennissen	30
Bijlage IV suggesties voor clubblad en website	31
Bijlage V checklist veiligheid tennispark	32
Bijlage VI blessureregistratiekaart	34
Bijlage VII informatie op www.knltb.nl	35
Bijlage VIII adressen en instanties	36
Notities	38

Inleiding

Waarom zou een sportvereniging aandacht moeten besteden aan gezondheid? Sporten is toch op zichzelf al gezond? Dat is waar! Echter sport brengt ook gezondheidsrisico's met zich mee. Zo ontstaan jaarlijks 3,5 miljoen sportblessures waarvan 200.000 bij tennissers. Dit betekent 2,5 blessure per 1000 uren tennissen. Een deel daarvan had voorkomen kunnen worden door het nemen van preventieve maatregelen.

Het thema 'gezond en veilig tennis' verdient dan ook binnen iedere tennisvereniging aandacht. Met deze brochure hopen we een handvat voor de tennisbestuurder te bieden. Naast informatie over blessurepreventie in de tennisvereniging gaan we in op wat meer algemene veiligheidsmaatregelen, informatievoorziening en ARBO-wetgeving.



Blessurepreventie

Blessurepreventie zou eigenlijk een vanzelfsprekende zaak moeten zijn. Binnen de tennisvereniging betekent dat niet alleen minder blessures maar ook meer tennisplezier bij de leden en een positieve uitstraling naar de potentiële leden en externen (sponsors bijvoorbeeld). Toch krijgt blessurepreventie niet binnen elke vereniging structurele aandacht. Bij het thema blessurepreventie zijn naast de tennisser zelf ook anderen betrokken. Bijvoorbeeld de tennisleraar en competitie- en toernooileiders. De groundsman zorgt voor veilige en goed onderhouden tennisbanen. Wellicht dat een parkcommissie het onderhoud buiten de banen verzorgt. Jeugdteambegeleiders coachen de jeugdige leden. Voldoende redenen voor (bestuurs)leden om aandacht voor blessurepreventie te bevorderen en te ondersteunen.

Veel factoren beïnvloeden het presteren en sportgedrag van de tennisser. De tennisser zelf staat centraal.

Sportgedrag
Houding
Sociale invloeden
Woonomgeving

Belasting
Zwaarte competitie
Stand in competitie
Trainingen
Toernooien
Verenigingsactiviteiten

Bescherming
Schoeisel
Kleding
Tape/rekverband
Ballen
Rackets

Omgeving
Accommodatie
Ondergrond
Kantine
Kleedkamers/douches
Tribunes
Bewegwijzering
Weersgesteldheid

Hygiëne
Verzorging lichaam
Verzorging kleding
Slaap/rust
Voeding/drinken
Roken/alcohol

Menselijke factoren
Teamgenoten
Tegenstanders
Scheidsrechters
Bestuursleden
Tennisleraar/coaches
Toeschouwers
Pers

Verzorgingsfactoren
EHBO
Medische begeleiding
Nazorg/blessures
Fysiotherapeut

Psychologische factoren
Motivatie/beleving
Durven falen
Stressbestendigheid
Kennis van regels
Gedrageregels

Factoren van de tennisser zelf
Gezondheid
Tennisvermogen
Techniek/lichaamsbeheersing
Inzicht
Communicatie



Organisatie en uitvoering

Vaak wordt op spontane wijze gestart met het organiseren van activiteiten om blessures te voorkomen, waarna het onderwerp na verloop van tijd uit het zicht verdwijnt.

Wanneer uw vereniging succesvol aandacht wil besteden aan blessurepreventie, betekent dit dat aan een aantal voorwaarden moet worden voldaan.

- Het bestuur staat achter de campagne en het initiatief om meer aan blessurepreventie te doen.
- Er zijn financiële middelen vrijgemaakt op de begroting. De praktijk wijst uit dat met de uitvoering van ieder plan financiën zijn gemoeid. Afhankelijk van de plannen moet een budget beschikbaar worden gesteld.
- Blessurepreventieactiviteiten worden gecoördineerd door een bestuurslid of een commissie, bijvoorbeeld de technische commissie. Wellicht is het mogelijk om met meerdere verenigingen samen te werken. Bijvoorbeeld voor de controle van de accommodatie op veiligheid of door gezamenlijk een fysiotherapeut aan te stellen die men kan raadplegen.



Het opzetten van gestructureerd gezondheidsbeleid is voor de meeste verenigingen nieuw. Verenigingsleden dienen goed op de hoogte gehouden te worden van de geplande activiteiten en betrokken te worden bij de uitvoering van deze activiteiten. Leden dienen in te zien dat hun vereniging meer voor ze doet. Als vereniging laat je zien dat je je verantwoordelijk voelt voor de gezondheid en veiligheid van je leden.

De eerste stap is het maken van een jaarplanning. Welke activiteiten (kunnen) worden georganiseerd en op welk moment in het seizoen? Op www.knltb.nl is veel informatie en materiaal om te gebruiken. Ook is kennis voorhanden bij uw tennisleraar. U hoeft het wiel dus niet opnieuw uit te vinden. Wel moet u plannen wanneer u wat wilt inzetten. Activiteiten die worden gekozen zijn natuurlijk per vereniging verschillend. Dit kan onder andere samenhangen met activiteiten die bij de club plaatsvinden of hebben plaatsgevonden of van de mogelijkheden op het park, met de financiën en met persoonlijke voorkeuren.

Bij de planning is overleg met andere commissies en afstemming op andere activiteiten binnen de tennisclub van belang.



De KNLTB biedt u graag suggesties voor activiteiten:

1. Discussie- en/of thema-avond blessurepreventie
2. Blessurepreventie en –zorg
3. Controle van de EHBO-does
4. Analyse van de vereniging met betrekking tot informatievoorziening
5. Controle van veiligheid op en rondom het park
6. Ondersteuning/ informatie bij aanschaf materialen en advisering
7. Blessureregistratie
8. Medische begeleiding
9. ARBO- wet en verzekeringen

Uiteraard kunnen deze mogelijkheden worden aangevuld met eigen activiteiten en ideeën. We lichten de suggesties hieronder uitgebreider toe.

1. Discussie- en/of thema-avond blessurepreventie

Een discussie- of thema-avond over blessurepreventie kan veel ideeën en meningen opleveren. Ook kan er voorlichting worden gegeven over blessurepreventie en de plannen van de vereniging op dit gebied. Dit is zinvol voor alle betrokkenen. Deze avond kan worden opgeluisterd door een publiekstrekker; bijvoorbeeld een bekende trainer, speler of fysiotherapeut. Voorbeelden van stellingen die besproken kunnen worden staan in bijlage I. Geschikte thema's zijn:

- Voor trainers en medische begeleiders
 - Belasting versus belastbaarheid (duur, aantal en aard lessen versus leeftijd, conditie en geoefendheid).
- Voor Jeugdteambegeleiders, verenigingscompetitieleiders (VCL's), verenigingstoernooileiders (VTL's) en teamcaptains:
 - Kleding, schoeisel, (sport)drank, voedsel, alcohol, hygiëne, rust/belasting.
 - Wat te doen als een speler een blessure krijgt?
 - Herkennen van beginnende blessures, EHBO, doorverwijzen en herstel na blessure.

- Voor jeugdleden kunt u een praktische dag in het kader van blessurepreventie organiseren. Onderdelen van deze dag kunnen zijn:
 - Uitreiking pechprijs voor het meest (langst) geblesseerde lid.
 - Uitreiking prijs voor het team met de minst geblesseerde tennisers.
 - Mogelijkheden voor hersteltrainingen na blessures (in combinatie met andere clubs).
 - Informatie over voeding, kleding of materialen in samenwerking met de plaatselijk sportzaak.
 - Aanwezigheid van een bekende speler die vertelt hoe hij zelf met blessures en preventie daarvan omgaat.
 - Demonstratietraining onder leiding van een bekende tennisser met accent op blessurepreventie.



Daarnaast is het boek 'Ace of Brace' een goede inspiratiebron. Het is een complete gids voor alle tennisers en bevat praktische tips, heldere illustraties en een uitgebreide woordenlijst. 'Ace of Brace' is geschreven door de KNLTB bondsarts Babette Pluim en orthopedisch chirurg Marc Safran. Kijk voor meer informatie en voor de bestelwijze op www.knltb.nl

Daarnaast is informatie in te winnen bij verschillende instanties. Denk aan lokale Sportmedische Adviescentra (SMAs), Nederlandse Genootschap voor Sportmassage (NGS), Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS), en de KNLTB. Zie bijlage VIII voor de adressen van diverse instanties. Een informatieve website is www.sportzorg.nl

2. De invloed van de tennisleraar

Iedere tennisleraar besteedt aandacht aan de aspecten van veiligheid op de baan zodat er zoveel mogelijk voorkomen wordt dat er ongelukken gebeuren. Alleen al dat de ballen uit het veld worden verwijderd of met minuten wordt begonnen bijvoorbeeld. De leraar kan met verschillende materialen jeugd voorlichting geven over veilig tennissen. Jeugdteambegeleiders of de jeugdcommissie kunnen ook met de jeugd actief zijn met dit thema;



jong geleerd is tenslotte oud gedaan! Een regenles is bij uitstek de ideale gelegenheid om extra aandacht te besteden aan veiligheid op de baan.

3. Blessurepreventie, –zorg en veiligheid op het park

Ook tijdens toernooien en de competitie kan gewerkt worden aan blessurepreventie. Voor iedere wedstrijd wordt een warming-up gedaan en na de wedstrijd een cooling down. De toernooicommissie moet vooraf rekening houden met maatregelen op gebied van blessurepreventie en -zorg. Te denken valt aan:

- Voldoende schone kleedkamers/douches.
- Bereikbaarheid tijdens het toernooi voor ambulance/brandweer/politie.
- Goede banen.
- EHBO-voorzieningen en personeel.
- Gevulde EHBO-doo's op een centrale, bereikbare plaats.
- Controle tijdens het toernooi op toegangspoort/kleedkamers etc.
- Goede geluidsinstallatie die overal verstaanbaar is.
- Een actueel calamiteiten-/ontruimingsplan
- Speaker/organisatie die weet wat er moet gebeuren bij calamiteiten.
- Toernooi en wedstrijdregels afstemmen op doelgroep (belasting/belastbaarheid van spelers).
- Zorgen voor voldoende mogelijkheid tot gezonde (sport-)voeding/drankjes, in samenwerking met de medewerkers van de kantine.
- Zorgen voor voldoende afvalbakken op en rond het park.
- Zorgen voor voldoende parkeergelegenheid.

- Zorgen voor voldoende ijsblokjes en/of coldpacks in de vriezer.
- Voldoende vluchtwegen (geen hekken op slot).
- Bij grotere evenementen (met veel toeschouwers) meerdere verkooppunten voor eten en drinken.
- Toiletten regelmatig controleren (verstoppingen en voldoende toiletpapier etc).
- Geen losse materialen waarmee gegooid kan worden op het park (losse stenen, houten palen etc.).
- Vluchtwegen vrijhouden.
- Controleren of er brandblusmiddelen hangen en of deze regelmatig getest worden.

EHBO

Tijdens toernooien en de competitie, maar ook tijdens normale speelgelegenheden, dienen er één of meerdere verenigingsleden aanwezig te zijn die beschikken over een EHBO-diploma.



Steeds meer tennisverenigingen organiseren EHBO-cursussen op de vereniging zelf. Ook schaffen steeds meer verenigingen een automatische externe defibrillator (AED)¹ aan.

Medische Begeleiding

Het is beslist niet zo dat medische begeleiding alleen voor toptteams en topclubs is weggelegd.

Het zal echter niet mogelijk zijn om met elk team een fysiotherapeut of sportverzorger mee te sturen. Verschillende vormen van medische begeleiding behoren wellicht toch tot de mogelijkheden. Bijvoorbeeld een vast spreekuur of één maal per week voor de leden (tegen betaling) een sportverzorger laten komen. Een andere mogelijkheid is om voor geblesseerde tennissers revalidatietrainingen te organiseren.

¹ Een automatische externe defibrillator is een apparaat waarmee men door het toedienen van een elektrische schok het hart van een patiënt met een hartstilstand soms weer op gang kan helpen.

4. Controle van de EHBO-does



Elke vereniging behoort over een EHBO-does te beschikken. De KNLTB schrijft de inhoud voor. Deze komt overeen met de richtlijnen voor een EHBO-does die NOC*NSF hanteert. De voorschriften staan in bijlage II vermeld. Iedereen moet toegang hebben tot de EHBO-does. Op een lijst kan worden bijgehouden wat er gebruikt wordt, zodat controle op de inhoud en tegelijk aanvulling mogelijk is. Het is te overwegen om aan alle tennisleraren, teamcaptains en teambegeleiders een kleine EHBO-does te verstrekken. Zij kunnen die dan gebruiken tijdens trainingen en wedstrijden voor kleine blessures.

5. Analyse van de vereniging met betrekking tot informatievoorziening

Om een goed beeld te krijgen of alle leden voldoende geïnformeerd zijn en geattendeerd worden op gezond en veilig tennis is een communicatiematrix bruikbaar. In bijlage III is een voorbeeld opgenomen om in te vullen. De witte vlekken worden snel zichtbaar. Veel informatie rondom veilig tennis is beschikbaar via de KNLTB-website. De tennisleraar is ook een goede informatiebron. De analyse is natuurlijk een momentopname. Door jaarlijks de matrix in te vullen is te zien of er nog steeds voldoende en actuele informatie voorhanden is voor de leden. De analyse kan ook aanleiding zijn voor de jaarplanning; plan in wanneer wat aan welke leden wordt gecommuniceert. Het clubblad, de clubsite en het prikbord in het clubhuis blijven natuurlijk waardevolle instrumenten om de leden van informatie te voorzien.

In bijlage IV is een aantal ideeën onder elkaar gezet, te gebruiken voor op de website of voor in het clubblad.

6. Controle en veiligheid op en rond het park

Activiteiten om de veiligheid op en rond de banen te vergroten zijn belangrijk.

- In het clubhuis dient een telefoon aanwezig te zijn, die altijd door iedereen gebruikt kan worden.
- Bij de telefoon moet een lijst hangen met telefoonnummers van de alarmcentrale (112) en dienstdoende artsen, met evt. ook de ambulancedienst, tandartsen, brandweer, politie etc.
- Maak afspraken waar de sleutel van de EHBO-ruimte of het materiaal voor het geval er niemand aanwezig is.
- Iemand binnen de vereniging kan worden aangewezen om de telefoonlijst, afspraken en de inhoud van de EHBO-doos bij te houden en te actualiseren.

Bereikbaarheid tennispark



- Het verdient aanbeveling om de ligging van het park en de bereikbaarheid van de banen te controleren, voor het geval de ambulance moet komen.
- Wellicht is het mogelijk om in samenwerking met de gemeente routebordjes naar het tennispark te plaatsen.
- Eventuele hekken moeten makkelijk geopend kunnen worden.
- Fietsen en geparkeerde auto's mogen niet in de weg staan.
- Het is verstandig om bij een ongeval iemand naar de weg of de ingang van het park te sturen om de ambulance op te vangen.
- Regelmatige controle tijdens trainingen en wedstrijden van onder andere de toegangspoort/ hek zijn belangrijk in verband met de bereikbaarheid. Bordjes met verboden te parkeren blijken vaak niet voldoende te zijn.

Onderhoud van de banen en het park

Ook het onderhoud van de banen en het park verdient aandacht. Zo zijn er zaken die regelmatig door de groundsman gecontroleerd moeten worden. De controle dient bij voorkeur te geschieden aan de hand van een checklist, zodat deze taak ook door een invaller gedaan kan worden. De checklist 'veiligheid tennisaccommodatie', is te vinden in bijlage V.



De eisen ten aanzien van tennisbanen staan verwoord in het KNLTB-Competitiereglement.

Wanneer een vereniging competitie speelt moet zij hieraan voldoen (bijlage F in het Competitiereglement van de KNLTB). Ook de eventuele speeltoestellen op het park dienen gekeurd te zijn door een erkend keuringsinstituut.

7. Informatie en ondersteuning bij aanschaf materialen

Ook de keuze van goed tennismateriaal kan blessures voorkomen. Denk aan een goed tennisracket, tennisschoenen en sportkleding. Het is belangrijk om je goed te laten voorlichten door de (sportzaak)specialist. Welke tennisschoenen zijn geschikt voor jou? En welk racket past het beste bij jouw tennisspel? Kijk eens naar je sportkleding. Is deze wel functioneel, geeft het genoeg bewegingsvrijheid?

Blessures ontstaan doordat de belasting op een bepaald lichaamsdeel de belastbaarheid van dat lichaamsdeel gedurende kortere of langere tijd overschrijdt. De balans is verstoord, met een blessure (bijvoorbeeld spierscheur, peesontsteking, enkelbandletsel of breuk) tot gevolg. Een dergelijke blessure is te voorkomen c.q. te minimaliseren door de belastbaarheid te vergroten, of de belasting te verlagen. Het racket, de bespanning

en de ballen die bij het spelen gebruikt worden, kunnen een belangrijke rol spelen bij het voorkomen c.q. reduceren van armblessures, omdat ze de belasting op de pols, onderarm en elleboog kunnen verlagen. Wanneer leden kennis hebben van de diverse kenmerken van rackets, snaren en ballen en daarmee ook de facetten die van invloed zijn op blessures begrijpen, kunnen ze een prima keuze maken bij de aanschaf van bijvoorbeeld een racket.

Zoals het tennis spel een evolutie heeft doorgemaakt, zo heeft ook het tennis racket een ontwikkeling doorgemaakt. Bij de keuze van een racket voor een kind is het niet verstandig om leeftijd te hanteren als maatstaf, maar dient te worden uitgegaan van de lichamelijke eigenschappen en vaardigheden van de tennisser.

Niet alleen de keuze van het tennis racket kan blessures voorkomen. Er zijn nog meer zaken die veel leed kunnen besparen. Denk maar eens aan tennisschoenen. Schoenen die bij de ene tennisser prima zitten, kunnen voor de ander totaal niet geschikt zijn. Ook nu blijft het van belang om van een deskundige informatie te krijgen. Een tennisschoen moet zorgen voor stabiliteit, schokdemping, grip, compensatie van een afwijkend voet-afwikkelpatroon, bescherming, feeling met de ondergrond en optimaal draagcomfort.

Ook een goede kledingkeuze is belangrijk. Kleding is niet alleen maar functioneel, het moet ook enigszins modieus zijn, maar het modieuze mag niet de overhand nemen. De functie van tenniskleding is het opnemen van



transpiratievocht, zodat het lichaam bij inspanning zijn overtollige warmte kwijt kan. Lukt dit niet, bijvoorbeeld bij afsluitende nylonkleding, dan kan de tennisser last krijgen van de warmte. De huid wordt meer doorbloed in een poging de extra warmte af te geven en de spieren worden relatief minder doorbloed; de prestaties kunnen dan ook duidelijk achteruit gaan. Door de extra zweetproductie wordt bovendien de kans op uitdroging en kramp verhoogd.

8. Blessureregistratie

Het opzetten van een blessureregistratiesysteem is handig om inzicht te krijgen in het aantal en soort blessures dat jaarlijks binnen de club ontstaat. Duidelijk kan worden nagegaan hoe de blessure is ontstaan, wat voor blessure het is (chronisch of acuut), hoeveel blessures er per seizoen voorkomen en wat de herstelduur is. Ook kan bekeken worden of het juist bepaalde teams of doelgroepen treft, beginnende of ervaren tennisers. En of blessures bij hogere of lagere teams meer voorkomen. In overleg met de tennisleraar en/of spelers kan vrij snel bekeken worden hoe blessures in de toekomst voorkomen kunnen worden. Zie bijlage VI voor een blessureregistratiekaart. De registratie moet desgewenst anoniem gebeuren.



Wil je de blessures consequent registreren dan dient aan een aantal praktische punten gedacht te worden:

- waar liggen de formulieren;
- waar blijven de ingevulde formulieren;
- wie regelt de nazorg voor geblesseerde leden;
- wat doen we met alle gegevens;
- wie maakt een samenvatting en trekt conclusies.

Blessure Informatie Systeem (BIS)

TNO Kwaliteit van Leven heeft - in samenwerking met NOC*NSF en het ministerie van VWS - het Blessure Informatie Systeem (BIS) opgezet. Doel van dit project is de ontwikkeling en toepassing van een registratie- en informatiesysteem via internet dat gebruikt kan worden voor het terugdringen van sportblessures in de breedtesport.

Het BIS heeft de volgende specifieke doelen:

1. Informatie ontsluiten voor sportbonden en verenigingen en hun sporters;
2. Aanleggen van een representatieve database met blessures voor onderzoek;
3. Inzicht in de wenselijkheid van verdere verbreding van de toepassing BIS.

BIS is ook beschikbaar voor tennis. Tennisverenigingen kunnen zich hiervoor opgeven via info@sportblessuremelden.nl

9. ARBO-wet en verzekeringen

De ARBO-wet regelt de algemene zorg voor veiligheid, gezondheid en welzijn, op het gebied van de arbeid. De ARBO-wet heet voluit de Arbeidsomstandighedenwet en heeft als doel het garanderen van een acceptabel niveau van veiligheid en gezondheid voor werknemers.

Daarom verplicht de Arbo-wet werkgevers om een ARBO-beleid te voeren en alle bij of krachtens de Arbowet gestelde voorschriften na te leven.

Deze verplichting geldt ook voor vrijwilligersorganisaties en dus ook voor de tennisvereniging.

De arbeidsomstandigheden dienen dusdanig te zijn dat zij de veiligheid, gezondheid en het welzijn van medewerkers waarborgen. De tennisvereniging houdt bij het bepalen van zijn beleid rekening met de gevolgen van dit beleid voor de arbeidsomstandigheden. Houdt een vereniging zich niet aan de voorschriften, dan kan dat tot strafrechtelijke of bestuurlijke sancties leiden, maar ook tot civielrechtelijke aansprakelijkheid van de vereniging.

Nieuwe Arbowet

Sinds 1 januari 2007 geldt de nieuwe Arbowet. De overheid stelt doelen vast voor de veiligheid en gezondheid in bedrijven. Hierin staat beschreven welke mate van bescherming bedrijven moeten bieden aan werknemers, zodat zij veilig en gezond kunnen werken. De doelvoorschriften zijn opgenomen in de Arbowet, het Arbobesluit en de Arboregeling.

Werkgevers en werknemers spreken samen af hoe zij de doelen bereiken. Deze afspraken worden vastgelegd in een arbocatalogus. Een arbocatalogus kan voor één bedrijf gelden, maar ook voor een hele sector.

Zolang er geen arbocatalogus is voor een bepaalde sector, blijven de beleidsregels voor die sector gelden. De bedoeling was dat op 1 januari 2010 alle beleidsregels zouden vervallen, maar de minister heeft deze termijn voorlopig opgeschort. De Arbeidsinspectie controleert of een bedrijf de veiligheidsdoelen haalt en maakt daarbij gebruik van de arbocatalogus voor dat bedrijf of voor die sector. De boetes die de Arbeidsinspectie bij overtredingen kan opleggen zijn verdubbeld. Zowel werkgevers als werknemers kunnen een boete krijgen als ze zich niet aan de wet houden. Vrijwilligers en zelfstandigen vallen niet meer onder de Arbowet. Wel gelden voor hen de regels uit het Arbobesluit voor ernstige arbeidsrisico's, zoals valgevaar of het werken met gevaarlijke stoffen.

Het arbeidsomstandighedenspreekuur als verplichte taak van de arbo-dienst is vervallen. In de risico-inventarisatie en –evaluatie moet wel aandacht worden besteed aan de toegang van werknemers tot een arbo-deskundige. Werkgevers hoeven niet meer alle arbeidsongevallen aan de Arbeidsinspectie te melden. De meldingsplicht geldt alleen nog voor dodelijke ongevallen en voor ongevallen die leiden tot blijvend letsel of ziekenhuisopname.

Er zijn drie categorieën:

1. Verenigingen met vrijwilligers en betaalde krachten (> 40 uur betaalde arbeid per week)



De verplichtingen van verenigingen met meer dan 40 uur betaalde arbeid per week luiden als volgt:

Aansluiten bij een arbodienst

De vereniging moet zich aansluiten bij een deskundige gecertificeerde dienst, de arbodienst. Deze arbodienst moet ten minste de volgende deskundigen in huis hebben: bedrijfsartsen, veiligheidsdeskundigen, arbeidshygiënist en arbeids- en organisatiedeskundigen.

Risico-inventarisatie en -evaluatie

Om tot een planmatige aanpak te komen is de tennisvereniging verplicht een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) uit te voeren. De RI&E brengt de risico's op het gebied van veiligheid, gezondheid en welzijn binnen de vereniging in kaart. Systematisch wordt er bekeken welke risico's het werk kan meebrengen voor veiligheid, gezondheid en welzijn van de werknemer. De RI&E voor sportverenigingen, ook wel de 'arbocheck' genoemd, is via de site www.werkenindesportvereniging.nl gratis te downloaden.

Plan van aanpak

Na het invullen van de RI&E moet de vereniging een plan van aanpak maken. Het plan van aanpak richt zich op de aandachtspunten waaraan iets zal moeten worden gedaan. Na het invullen van een checklist moet het volgende gebeuren:

1. Er moet worden bepaald wat in de organisatie de belangrijkste risico's zijn, ook voor de vrijwilligers.
2. Op basis daarvan moet een plan van aanpak worden gemaakt:

- Daarin komt allereerst een overzicht van de prioriteiten: Wat zijn de belangrijkste risico's waaraan iets gedaan moet worden? Gekeken wordt daarbij naar het aantal mensen dat een risico loopt en naar de risico's waarbij echt grote schade aan de gezondheid of de veiligheid te verwachten is. Voor de actiepunten die uit dit overzicht naar voren komen, worden de voorzorgsmaatregelen beschreven die getroffen gaan worden. Oftewel: Wat wordt gedaan om het risico weg te nemen of te verminderen? Indien gebruik gemaakt wordt van de RI&E voor sportverenigingen dan wordt automatisch een plan van aanpak gegenereerd, waarin prioriteiten gesteld kunnen worden.

3. De ARBOdienst toetst de RI&E en het plan van aanpak.

Voorlichting/instructie

Om tot een goed ARBO-beleid te komen is het van belang dat het bestuur van de vereniging de medewerkers en vrijwilligers doeltreffend inlicht over de te verrichten werkzaamheden en de daaraan verbonden risico's. Daarnaast wordt duidelijk gemaakt welke maatregelen zijn genomen, die erop gericht zijn deze risico's te voorkomen of te beperken. Tevens zorgt het bestuur ervoor dat de medewerkers en vrijwilligers kennis hebben over de wijze waarop de deskundige bijstand in de vereniging is georganiseerd. Een door het bestuur aangestelde preventiemedewerker voert deze taken uit (dit kan een bestuurslid zijn).

Bedrijfshulpverlening

Verenigingen moeten doeltreffende maatregelen nemen zodat wanneer de situatie zich voor doet waarin direct gevaar voor de veiligheid en gezondheid aanwezig is, iedereen zich snel in veiligheid kan stellen, dan wel andere passende maatregelen kunnen worden genomen. Onder deze laatste vallen de controle van brandblusapparaten, het opstellen van een calamiteiten-/ontruimingsplan, de controle van de werking van nooduitgangen etc. etc. De werkgever moet zich hierbij laten bijstaan door de door hem aangewezen bedrijfshulpverleners.



Het verlenen van bijstand van bedrijfshulpverleners houdt in:

- eerste hulp bij ongelukken;
- bespreken en bestrijden van brand en het beperken van ongevallen;
- in noodsituaties alarmeren en evacueren van alle personen;
- het alarmeren van en samenwerken met de gemeentelijke brandweer en andere hulpverlenende organisaties.

Geadviseerd wordt in elk geval tijdens drukke tijden/ bij evenementen tenminste één iemand aan te wijzen als bedrijfshulpverlener. Deze persoon moet uiteraard deze taak wel goed kunnen uitvoeren(ehbo-cursus, brandblusapparaat etc).

Per vijftig bezoekers is één bedrijfshulpverlener verplicht.

Melding en registratie van ongevallen en beroepsziekten

Wanneer een medewerker of vrijwilliger tijdens het verrichten van zijn werk een ongeval overkomt dat ernstige lichamelijke schade, geestelijke schade of de dood tot gevolg heeft, dan meldt de vereniging dit schriftelijk aan de arbeidsinspectie.

2. Verenigingen met vrijwilligers en betaalde krachten (< 40 uur betaalde arbeid per week)

Verenigingen waarbij minder dan 40 uur betaalde arbeid per week wordt verricht, moeten een RI&E laten uitvoeren, maar hoeven deze niet te laten toetsen door een ARBODienst. Deze 40 uur is overigens geen gemiddelde, er wordt per week gerekend. Indien deze 40 uur wordt overschreden (ook al is het maar één week) dan geldt deze vrijstelling niet.

Voor het overige gelden de eisen die gelden bij de onder "1" genoemde categorie.

3. Verenigingen met uitsluitend vrijwilligers

Verenigingen met uitsluitend vrijwilligers, vallen niet meer onder de Arbowet. Wel gelden voor hen de regels uit het ARBObesluit.

Met de versoepeling van administratieve verplichtingen komen de volgende verplichtingen te vervallen:

- het opstellen van een risico inventarisatie en -evaluatie (RI&E)
- het aanstellen van een preventiewerker
- het beschikbaar stellen van een arbeidsgezondheidsonderzoek
- het hebben van een bedrijfshulpverleningsorganisatie

Vrijwilligers moeten wel beschermd blijven tegen zeer ernstige risico's. Voor werkzaamheden die ernstige gevaren opleveren (zoals werken op hoogte of werken met gevaarlijke stoffen) blijven de Arboregels onverkort van kracht.

Ook de regels voor de algemene zorgplicht en de verplichting tot voorlichting en onderricht blijven gelden.

Voor jeugdige vrijwilligers (jonger dan 18 jaar) en vrijwilligers die zwanger zijn of borstvoeding geven blijft een aantal aanvullende regels van kracht. Zo mogen jeugdige vrijwilligers werk waaraan voor hen specifieke gevaren zijn verbonden, alleen uitvoeren onder deskundig toezicht. Tot slot dient iedere tennisvereniging te voldoen aan de algemene zorg voor veiligheid, gezondheid en welzijn op het gebied van arbeid.

Risico's en gevaren

Dat er op de tennisbaan wel eens iemand een zweepslag krijgt of dat een hoofd geraakt wordt door een bal, is een aanvaard risico. Buiten de tennisbaan spelen ook tal van bedreigingen en risico's waar clubs zich tegen kunnen beschermen. Denk maar aan brand, letsel bij het uitvoeren van vrijwilligerswerk, voedselvergiftiging door bedorven etenswaren, legionellabesmetting, etc. Zaken waar het bestuur zich liever niet mee bezig houdt, maar die toch belangrijk zijn. Er moet een bewustzijn ontstaan dat er risico's zijn.

Verzekeringen

De aangegeven gevaren en risico's voor een vereniging, zijn vrijwilligers en zijn leden vormen ook een financieel risico. Een aansprakelijkheidsverzekering is voor elke vereniging een 'must' en dekt de belangrijkste financiële risico's voor



de vereniging. Belangrijk is dat deze verzekering voorwaarden heeft die specifiek zijn toegespitst op de tennisvereniging. De KNLTB heeft daarom voor zijn verenigingen de mogelijkheid gecreëerd om deze verzekering via de KNLTB af te sluiten. De vereniging moet zich hiervoor wel bij de KNLTB aanmelden. Uit KNLTB-onderzoek in 2002 bleek dat slechts 25% van de verenigingen een ongevallenverzekering voor de leden had afgesloten. Deze verzekering keert een bedrag uit bij een ongeval dat gebitschade, blijvende invaliditeit, of overlijden tot gevolg heeft. De KNLTB is van mening dat deze verzekering voor al haar leden belangrijk is en heeft deze verzekering daarom collectief afgesloten. Alle leden van de KNLTB vallen nu onder deze verzekering.

Samenvattend:

- Ieder KNLTB-lid is automatisch gedekt via de collectieve ongevallenverzekering
- De aansprakelijkheidsverzekering geldt alleen als de vereniging zich heeft aangemeld bij de KNLTB. Informatie over het aanmelden vindt u op www.knlbtb.nl of kunt u opvragen bij het KNLTB Bonds bureau, 033-454 26 00.

Bijlage I

Stellingen ten behoeve van een thema- en/of discussiebijeenkomst
blessurepreventie in de vereniging

- Blessurepreventie is alleen voor topsport, niet voor jeugd- en recreatieteams.
- Blessurepreventie is niet de verantwoordelijkheid van de vereniging.
- Afhankelijk van de tegenstander moet je een warming-up of cooling-down doen.
- Een warming-up is overdreven; na vijf minuten in de wedstrijd ben je op temperatuur.
- Winnen is belangrijker dan gezondheid.
- Hoe meer je eet, hoe meer energie je krijgt.
- Controle op het gebruik van juiste schoenen is noodzakelijk en dient door de leraar gedaan te worden.
- Tennis en pijn gaan niet samen.
- De ICE-regel moet worden toegepast voor verzwikkingen en kneuzingen.

De ICE-regel staat voor de te ondernemen acties:

- ICE** **Koel** met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten. Leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack om bevriezing van de huid te voorkomen.
- I** **Immobiliseren.** Zorg dat het getroffen lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
- C** **Compressie.** Geef druk op het getroffen lichaamsdeel om verdere zwelling tegen te gaan. Leg bij voorkeur een drukverband aan met een elastische zwachtel.
- E** **Elevatie.** Leg het getroffen lichaamsdeel omhoog (been omhoog of arm in mitella).

- Tennissen met koorts is gevaarlijk.
- Iedere tennisser moet zich jaarlijks laten keuren.
- Geblesseerde leden zijn een probleem van de vereniging.
- Als het bestuur alle verzekeringen maar in orde heeft, dan is het preventiebeleid geregeld.
- Voor die ene blessure per jaar hoeft je niet alles te regelen.
- Het bestuur kan er niets aan doen dat er blessures ontstaan.
- De trainer is verantwoordelijk voor blessurebehandeling (Eerste Hulp Bij Sport Ongelukken, EHBSO).
- Veilig tennissen bestaat niet.
- De vereniging heeft geen last van blessures.
- Blessures kosten veel geld.
- Blessurepreventie is een zaak van de tennisser.
- Bezoekers op het park zijn niet de doelgroep voor blessurepreventiebeleid van de vereniging.

Bijlage II

Inhoud EHBO-does bij competitiewedstrijden

Conform CR art. III-03 lid 5 heeft de Landelijke Commissie Wedstrijdtennis bepaald dat bij competitiewedstrijden een EHBO-does in ieder geval de volgende inhoud moet hebben:

<i>Wondverzorging:</i>	Maat	Aantal
Ontsmettingsmiddel	30 ml	1 flesje
Alcoholdoekje	2	
Wond-/huidspray	50 ml	1
Steriele gazen	5 x 5 cm	10
Steriele gazen	10 x 10 cm	10
Witte watten	10 gram	2
Vette gazen (brand- en schaafwonden)		10
Zwaluwstaartjes (wondhechtpleister)		8
Wondsnelverband (steriel)	6 x 8 cm	4
Wondsnelverband (steriel)	8 x 10cm	2
Snelverband	nr. 1	2
Snelverband	nr. 2	2
Verbandspray	30 ml	1
Assortiment waterafstotende pleisters	3 maten	15
Wondpleister (gaspleister)	1 m x 6 cm	2 rollen
Hechtpleister (textiel)	5 m x 2,5 cm	1 rol
Elastische fixatiezwachtel	4 cm	2
Elastische fixatiezwachtel	6 cm	2
Elastische fixatiezwachtel	8 cm	2
Zelfhechtende fixatiezwachtel	4 m x 6 cm	1
Netverband elleboog/knie	1 m	2
Handschoenen vinyl	3 paar	
<i>(Gewrichts)ondersteunende middelen</i>		
Ideaal zwachtel	5 m x 6 cm	2
Ideaal zwachtel	5 m x 8 cm	2

Ideaal zwachtel	5 m x 10 cm	2
Verbandklemmetjes		12
Synthetische watten	6 cm	4
Synthetische watten	8 cm	3
Synthetische watten	10 cm	3
Mitella (driekante doek)		2
Sporttape	5 m x 2 cm	1
Sporttape	5 m x 3,75 cm	1

Diversen / Hulp en ondersteunend materiaal

Isoleerdeken		2
Tekenpincet		1
Beademingsmasker		1
Verbandschaar lister (RVS)	14,5 cm	2
Splinterpincet (RVS)		1
Veiligheidsspelden		6
Blarenprikkers/bloedlancetten		5
Coldpack / koud kompres (in vriezer)		2
Instant coldpack / koud kompres		2
Scheermesjes		5

De inhoud van de EHBO-doos is in overeenstemming gebracht met de richtlijnen van NOC*NSF

Bijlage III

Matrix informatievoorziening leden 'Veilig Tennissen'

Informatievoorziening aan JEUGD - voorbeeld

OOK te maken voor SENIOREN prestatief/ recreatief of per leeftijdsdoelgroep.

Hoe communiceren we over veilig tennissen?	5-10 jarigen	10-12 jarigen	12-14 jarigen	14-16 jarigen	16-18 jarigen
Prikbord kantine	April t/m juni	April t/m juni			
Rubriek in Clubblad	Mei	Mei			
Website	Hele jaar	Hele jaar	Hele jaar		
Via competitie-mappen	April	April			
Via JTB	Bijeenkomst in maart				
Via VCL	April/Mei	April/Mei			
Via VTL					

Bijlage IV

Suggesties voor clubblad en website

Rubrieken:

- Kneus van de maand.
Een interview met een lid dat geblesseerd is geweest. Hoe ben je aan je blessure gekomen, wanneer en wat? Hoe had je het kunnen voorkomen en wanneer ben je weer op de tennisbaan te vinden?
- Blessure van de maand.
Informatie over een blessure: verschijnselen, oorzaken, eerste hulp en preventie (te downloaden van www.knltb.nl zoekterm 'blessure').
- Stellingen of een poll.
Lok een discussie uit of peil de meningen (eens/oneens) bijv. op de stelling "Vrouwen krijgen meer blessures omdat ze minder conditie hebben". Zie ook bijlage I voor stellingen.
- Quizvragen.
Maak er eventueel een prijsvraag van. Wat is de meest voorkomende tennisblessure?
- Fysiotherapeut of de trainer geeft advies over veilig tennissen.
- Groundsman tipt de baangebruiker op veilig tennissen.

Op www.knltb.nl is kant-en klare informatie voor de clubwebsite, de nieuwsbrief of het clubblad beschikbaar.

Bijlage V

Checklist veiligheid tennisaccommodatie

Aan de hand van deze checklist kunt u eventuele onveilige situaties op en rondom het tennispark in kaart brengen. De ingevulde checklist geeft aan waar de vereniging maatregelen kan treffen om sportblessures te voorkomen en welke maatregelen al zijn getroffen.

	ja	nee	n.v.t.
Telefoon en lijst			
Is er een bruikbare telefoon beschikbaar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is deze telefoon voor iedereen toegankelijk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hangt er een lijst met belangrijke telefoonnummers van dienst doende artsen en het landelijk alarmnummer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Houdt iemand deze lijst regelmatig bij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bereikbaarheid tennispark en EHBO-voorzieningen			
Is het park bereikbaar voor een ambulance?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is de ligging van het park aangegeven met routebordjes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zijn de toegangshekken makkelijk te openen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er voldoende parkeergelegenheid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er een compleet gevulde EHBO-does aanwezig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er iemand aanwezig die een EHBO-diploma heeft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zijn er ijsblokjes/coldpacks aanwezig op het tennispark en is bekend waar deze te vinden zijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er een AED aanwezig en is goed aangegeven waar deze te vinden is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onderhoud tennisbanen en -park			
Zijn de sleepnetten veilig opgehangen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hangen ze niet op gevaarlijke hoogte (denk aan kinderen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Staan de enkelspelpalen op een veilige plaats?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zijn de tennisbanen goed geëgaliseerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zijn de banen vrij van mos, algen en blad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ja nee n.v.t.

- Liggen de lijnen in de baan en steken ze niet uit?
- Zijn de hekken rondom de baan veilig en steken er geen ijzerdraden etc. uit?
- Staan er vaste obstakels binnen het hekwerk (denk aan lichtmasten)?
- Zijn er oneffenheden in de vloer aanwezig?
- Zijn er scherpe overgangen (drempels) in de vloer aanwezig?
- Zijn er rondslingerende tennisballen op de baan?
- Zijn de sproeislangen netjes opgerold?
- Staan de betonranden, die de afscheiding vormen tussen de baan en daarbuiten, recht?
- Staan er banken, stoelen en scheidsrechtersstoel in de uitlopen?
- Zijn onderhoudsmaterialen van de baan verwijderd?
- Zijn er speeltoestellen aanwezig?
- Worden deze jaarlijks op veiligheid gecontroleerd?

Onderhoud kleedaccommodaties

- Zijn de kleedkamers en sanitaire voorzieningen schoon?
- Zijn er gevaarlijke situaties in de kleedkamer (bijv. kapotte kledinghaken)?
- Is de kleedkamer veilig ingedeeld?
- Is er gebruik gemaakt van een stroeve ondergrond?
- Functioneren de douches en toiletten?
- Zijn de kleedaccommodaties toegankelijk voor rolstoelgebruikers?

Bijlage VI

Blessureregistratiekaart

Ingevuld door: _____

Seizoen : _____

Naam tennisleraar : _____

Geblesseerde, naam : _____
 (wel om toestemming vragen, anders anoniem registreren)

Geboortedatum : _____

Tel. : _____

Aard blessure : _____

Oorzaak blessure : _____

Waar opgelopen : training wedstrijd niet op de baan

Wanneer opgelopen : _____

Oude blessure : ja nee

Wanneer ontstaan : _____

Datum van weer spelen/trainen : _____

Duur van de blessure (in weken) : _____

Behandeling blessure : _____

Geneeskundige hulp : ja nee

Zo ja, oordeel arts/fysiotherapeut/anders, nl: _____

Ingevuld door + datum : _____

Opmerkingen : _____

Bijlage VII

Wat staat er op www.knlb.nl, te vinden via de zoektermen 'gezond en veilig tennis' en 'tennisblessures'

Voeding

Voor, tijdens en na de wedstrijd

Blessurepreventie

Warming-up

Cooling-down

Veel voorkomende blessures

Achillespees

Buikspierblessure

Hamstringblessure

Hielblessure

Lage rugklachten

Liesblessure

Knieblessure bij jongeren
(Osgood Schlatter)

Hielblessure bij jongeren
(ziekte van Sever)

Pijn achter en rondom de knieschijf

Pijn aan de buitenzijde van de knie

Polsblessure

Schouderklachten ten gevolge
van inklemming (Impingement)

Shin splints

(mediaal tibiaal stress syndroom)

Springersknie

Tenniselleboog

Tennissen in de hitte

Verstuikte enkel

Zweeps slag

Anti-doping

Dopingregels

AED & EHBO

Bijlage VIII

Adressen en instanties

KNLTB

Postbus 1617
3800 BP Amersfoort
Tel. 033 454 26 00
www.knltb.nl

NOC*NSF Breedtesport

Postbus 302
6800 AH Arnhem
Tel. 026 483 44 00
<http://www.nocnsf.nl/sportblessurevrij>

Consument en Veiligheid

Postbus 75169
1070 AD Amsterdam
Tel. 020-5114511
info@veiligheid.nl
www.veiligheid.nl

Federatie Sport Medische Instellingen (FSMI)

Postbus 52
3720 AB Bilthoven
fsmi@sportgeneeskunde.com
www.sportgeneeskunde.com/ www.sportzorg.nl

Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG)

Postbus 52
3720 AB Bilthoven
vsg@sportgeneeskunde.com
www.sportgeneeskunde.com/ www.sportzorg.nl

Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS)

Postbus 200

6800 AE Arnhem

Tel. 026-84050870

www.sportverzorgingNGS.nl

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)

Postbus 248

3800 AE Amersfoort

Tel. 033 479 11 30

info@nvfs.nl

www.nvfs.nl

