

Sporten is ontspannend en dé manier om energie te verbruiken. Maar het wordt allemaal minder als uw leden onverhoopt een blessure oplopen. Erg vervelend voor de sporter en vaak nadelig voor het team. Hoe kunt u dit voorkomen? Hoe gaat u hiermee om? Wat kunt u eraan doen?

Clubzorg helpt u daarbij!

Wat is clubzorg?

Clubzorg is een gezondheidsservice voor verenigingen en bestaat systematische voorlichting, educatie en begeleiding op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Door Clubzorg worden blessures voorkomen en de sporter (die klachten heeft) herstelt sneller doordat hij/zij snel de weg weet te vinden binnen het veld van de sportgezondheidszorg.

Sportblessures

Sporten en bewegen hebben een groot positief effect op de gezondheid, maar gaan soms ook gepaard met blessures. Wist u dat jaarlijks 3,5 miljoen sporters (ruim 30%!) een blessure oplopen en dat de helft van hen medisch behandeld moet worden? Van de geblesseerde sporters die een blessure oplopen stopt ruim 10% zelfs helemaal met sporten! Met een goede begeleiding en instructie heeft de sporter een grotere kans op goed herstel en een kleinere kans dat de blessure terugkomt.

Clubzorg helpt u daarbij!

Verantwoord sporten voorkomt klachten en blessures

U kunt als sportvereniging bijdragen aan een verantwoorde manier van sporten en het voorkomen van blessures. Uw leden zijn weliswaar primair zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. Toch mogen ze er natuurlijk wel vanuit gaan dat de vereniging zorgt voor goede basisvoorzieningen, zodat zij optimaal en met plezier kunnen sporten. Dat is ook in uw voordeel, want de leden binden zich langer aan uw club! Trainers, coaches en sporters hebben vaak niet alle informatie of kennis over bijvoorbeeld verantwoord sporten, blessurepreventie en blessurebehandeling. Dus hoe kunt u nou als vereniging uw leden helpen bij het verantwoord sporten?

Clubzorg helpt u daarbij!

Clubzorg mogelijkheden

Clubzorg bestaat uit de volgende onderdelen:

Informatie

Clubblad/website-artikelen (bv. preventie, revalidatie, training, voeding). Informatie over blessures, hersteltraining, preventieve maatregelen om herhaling te voorkomen?

Materialen voor uw clubhuis / medische ruimte. *Alle informatie van www.clubzorg.nl kan men eenvoudig downloaden en plaatsen op eigen website en/of clubblad.*

Educatie

Als Clubzorg vereniging is het bijvoorbeeld mogelijk een thema-avond te organiseren over blessurepreventie voor trainers, coaches, medisch kader en ouders. Maar u kunt ook denken aan:

- Voorlichtingsavonden over: voeding, materiaal, blessures e.d.
- Scholingsavonden: AED instructie, Eerste Hulp bij Sport Ongevallen e.d.

Sportmedische diensten

Snelle toegang tot de juiste specialisten op het gebied van sportmedische zorg:

- sportkeuringen
- medische consulten
- sportmedisch onderzoeken
- testen (bijvoorbeeld inspanningstest)
- sportmedisch advies (voeding, training, blessures, gezondheid).

Voordelen Clubzorg

Clubzorg biedt voor u als vereniging de volgende voordelen:

- Blessures bij uw leden worden beter voorkomen en uw leden (die klachten hebben) herstellen sneller
- Klachten keren minder snel terug bij uw leden
- De sporter weet snel de weg te vinden binnen het veld van de sportgezondheidszorg, waardoor een snelle en adequate oplossing kan worden gevonden voor zijn/haar klachten
- U kunt afspraken maken met de lokale Sportmedische Instellingen over sportmedische begeleiding van teams.
- Prestatie en het plezier in sporten en bewegen wordt versterkt onder uw leden.
- Tevreden en gezonde leden wat zal leiden tot ledenbehoud.