



# **EHBO**

voor sportclubs



**Rode  
Kruis**

# EHBO voor sportclubs

**Ruim de helft van Nederland sport elke week en miljoenen doen dat via een sportclub. De meeste sporters hebben wel eens iets fout zien gaan of zelf een blessure of ongeval meege-maakt. Wekelijks belanden er dan ook zo'n 1.000 sporters op de Spoedeisende Hulp (SEH) en zijn er meerdere gevallen van hartfalen tijdens en net na het sporten.**

Wanneer er iets gebeurt is kennis van EHBO en reanimeren essentieel; goede eerste hulp draagt bij aan het herstel en kan bij ernstige gevallen zelfs van levensbelang zijn. Door een Sport EHBO-cursus te volgen sta je sterker in je schoenen wanneer er iets gebeurt en durf je in actie te komen bij een noodgeval. Belangrijke kennis en vaardigheden voor iedereen die vaak op en rondom het sportveld te vinden is.

Het Rode Kruis heeft een breed cursusaanbod dat speciaal gericht is op het behandelen van sportblessures en het helpen bij ongevallen. Zo leer je met een Sport EHBO workshop de basisvaardigheden bij de 7 meest voorkomende letsels en behandel je tijdens de uitgebreide Sport EHBO-cursus alle belangrijke handelingen inclusief reanimeren met en zonder AED.

Bekijk het overzicht om te zien welke cursus het beste past bij jouw sportclub. Vanaf 8 deelnemers kunnen we naar jouw club toe komen en organiseren we de cursus op locatie. Zijn er specifieke wensen? Neem dan contact met ons op. We vertellen je graag meer over de mogelijkheden voor een EHBO-cursus op jouw sportclub.

# Inhoud cursussen

|  | WORKSHOP EHBO sport        | CURSUS Basis EHBO sport                             | CURSUS EHBO sport                                   | CURSUS Uitgebreide EHBO sport                        |
|--|----------------------------|---|---|--|
|  | 3 uur klassikaal           | 4 uur online + 4 uur klassikaal of 8 uur klassikaal | 6 uur online + 2 uur klassikaal of 8 uur klassikaal | 8 uur online + 4 uur klassikaal of 12 uur klassikaal |
| (Actieve) bloedingen                             |                            |   | ✓   | ✓  |
| (Licht traumatisch) hersenletsel                 | ✓                          | ✓   | ✓   | ✓  |
| Acute letsels door contact met dieren en planten |                            |   | ✓   | ✓  |
| Bewusteloosheid met normale ademhaling           | ✓                          | ✓   | ✓   | ✓  |
| Botbreuk en ontwrichting                         | ✓                          | ✓   | ✓   | ✓  |
| Brandwonden                                      |                            | ✓   | ✓   | ✓  |
| Huidwonden                                       | ✓                          | ✓   | ✓   | ✓  |
| Nek- en wervelletsel                             |                            |   | ✓   | ✓  |
| Neusbloeding                                     |                            |   | ✓   | ✓  |
| Onderkoeling                                     |                            | ✓   | ✓   | ✓  |
| Oververhitting                                   | ✓                          | ✓   | ✓   | ✓  |
| Spierkramp                                       |                            | ✓   | ✓   | ✓  |
| Spierscheur                                      |                            | ✓   | ✓   | ✓  |
| Steken in de zij                                 |                            |   | ✓   | ✓  |
| Tandletsels                                      |                            |   | ✓   | ✓  |
| Verslikking (luchtwegbelemmering)                |                            | ✓   | ✓   | ✓  |
| Verstuiking en kneuzing                          | ✓                          | ✓   | ✓   | ✓  |
| Reanimatie & AED                                 |                            | ✓   |   | ✓  |
| <b>Leidt tot:</b>                                | <b>Bewijs van deelname</b> | <b>Rode Kruis certificaat</b>                       | <b>Rode Kruis certificaat</b>                       | <b>Rode Kruis certificaat</b>                        |

# Waarom een Sport EHBO-cursus van het Rode Kruis?

Kies je voor een Sport EHBO-cursus van het Rode Kruis, dan kies je voor betrouwbaarheid en kwaliteit. We bieden een efficiënte en effectieve manier om vaardigheden te leren én om ook daadwerkelijk in actie te durven komen. Al onze EHBO- en reanimatiecursussen voldoen aan de Nederlandse Richtlijnen en de meeste certificaten zijn ook Europees erkend.

Ons gevarieerde aanbod bestaat uit verschillende praktijkcursussen én cursussen met een e-learning. Hiermee kan de cursist de voorbereiding in zijn of haar eigen tijd en tempo doen. De praktijkcursussen worden gegeven door onze gediplo-

meerde Rode Kruis instructeurs. Het lesmateriaal is toegankelijk en de deelnemers worden beoordeelt op basis van kennis en handelingsvaardigheid in plaats van examens.

Een groepscursus volgen met meer dan 8 deelnemers? In dat geval kunnen we naar jouw sportclub toekomen en de cursus op locatie verzorgen, ook in het weekend of in de avonden.

## Contact

Neem contact met ons op voor vragen of informatie over een EHBO-cursus voor sportclubs.



# Herhalingscursus

**Een EHBO-certificaat van het Rode Kruis is twee jaar geldig. Door een herhalingscursus te volgen verleng je de geldigheid en zorg je ervoor dat de kennis en vaardigheden up to date blijven. Door medewerkers, trainers en vrijwilligers met een geldig EHBO-certificaat een herhalingscursus te laten volgen draag je bij aan een veilige sportomgeving.**

Een herhalingscursus is een verkorte variant van een bestaande EHBO- of reanimatiecursus. In een herhalingscursus frissen cursisten hun kennis op en oefenen ze onder begeleiding opnieuw hun vaardigheden in de praktijk. De cursusinhoud is gericht op het herhalen van de meest belangrijke kennis.

Voor mensen die al een geldig EHBO-certificaat hebben is dit de meest efficiënte manier om zelfverzekerd te blijven en daarmee te durven handelen.

Het Rode Kruis heeft van elke Sport EHBO-cursus een verkorte versie als herhalingscursus. Om deel te mogen nemen moet de cursist een geldig EHBO-certificaat hebben van dezelfde cursus. Ook een geldig certificaat van een andere opleider dan het Rode Kruis geeft in veel gevallen toegang tot de cursus.

Heb je vragen over onze herhalingscursussen of instroomvoorwaarden? Neem dan contact met ons op en we helpen je graag verder.



Het Nederlandse Rode Kruis © 2023