



# Blessure protocol

Intensief sporten brengt altijd een risico van blessures met zich mee. Zeker nu de gymnasten in onze vereniging steeds meer trainen en wedstrijden hebben, vergroot dat de kans op blessures. Onze coaches zijn niet medisch onderlegd, mede om deze reden vinden we het belangrijk dat we vanaf seizoen 2024/2025 gaan werken met een blessure protocol. Niet alleen om helder te hebben hoe we hier met elkaar mee omgaan, maar ook als uitgangspunt een bijdrage te leveren aan een duurzame inzetbaarheid van onze gymnastes.

Om deze bijdrage te kunnen leveren is het van belang dat wij vanuit RG Center Eleganza de status van de blessure en het herstel kunnen monitoren en vertalen in een algemeen trainingsadvies, wat zowel de gymnaste als coaches houvast biedt. Het advies van een fysiotherapeut / medisch specialist is hierbij leidend en ouder(s) / verzorger(s) / sporter zijn verantwoordelijk voor het opvolgen / communiceren hiervan.

Het systeem dat we daarvoor hebben bedacht noemen we het "stoplicht-systeem". Waarbij we de kleuren van een stoplicht koppelen aan een training restrictie:

## Rood- Geen trainingen

Indien een gymnaste geblesseerd raakt volgt een consult aan de eigen (huis)arts / fysiotherapeut. Gymnaste\* volgt medisch advies op en communiceert dit schriftelijk aan de trainster.

**Negatief advies van medicus: Geen training**

## Geel- Training met restricties

Gymnaste\* is voldoende hersteld en neemt (deels) weer deel aan de trainingen met adviezen van de fysio / behandelend arts en communiceert deze schriftelijk met de trainsters.

## Groen- Terug naar volledige deelname aan trainingen

Gymnaste\* is volledig hersteld en kan na schriftelijke goedkeuring van de fysio / behandelend arts weer deelnemen aan de volledige trainingen.

Binnen dit "Stoplicht-systeem" is er ruimte voor individueel maatwerk. Dat maatwerk wordt geleverd door bijvoorbeeld een fysiotherapeut, middels extra hersteltrainingen, doorverwijzingen, oefeningen voor thuis of afspraken over op onderdelen niet mee trainen. Coaches dienen te allen tijde hiervan schriftelijk op de hoogte gesteld te worden.

\* Minderjarige gymnasten vallen onder verantwoordelijkheid van ouder(s) / verzorger(s)

Dit blessureprotocol is onderdeel van het gedragsprotocol van RG Center Eleganza