

# Checklist Onveilige situaties sportaccommodaties

Met deze checklist kunt u onveilige situaties in en om sportaccommodaties in kaart brengen. Welke maatregelen mogelijk zijn, wordt op deze pagina toegelicht.

## Sporthal

### **1. Verlichting**

Er zijn geen lampen stuk. Bij te weinig licht kunnen de spelers inschattingfouten maken bij het bepalen van afstanden. Ook loshangende (onderdelen van) lichtbakken kunnen zeer gevaarlijk zijn.

### **2. Temperatuur**

De temperatuur in een zaal is van invloed op de snelheid waarmee de spelers opwarmen en afkoelen. Voorkom dat een zaal te warm of te koud is. Een normale temperatuur is circa 18 graden Celsius. Pas anders de trainingsopbouw aan aan de omstandigheden.

### **3. Ruimte langs de lijn**

In een veilige situatie is er voldoende uitloopruijme rondom het veld (minimaal 1 meter). Wanneer de muren dicht op het veld staan kun je overwegen om gepolsterd materiaal aan te brengen (matten). Vooral naast de doelen kan dit nodig zijn.

### **4. Gevaarlijke obstakels**

De uitloopruijme moet vrij zijn van obstakels. Zorg ervoor dat overbodig trainingsmateriaal is opgeborgen in de daarvoor bestemde ruijme. Langs de zijlijn horen geen tassen, kleding, losse ballen of ander materiaal te liggen die obstakels kunnen vormen voor de sporters. Ruim losse banken op, ze worden dikwijls in het heetst van de strijd over het hoofd gezien.

### **5. Kwaliteit van spelmateriaal**

Het spelmateriaal zoals netten, korven en doelen, maar ook de vloer, moet zonder gebreken zijn om de belasting tijdens het sporten te kunne opvangen. Onregelmatigheden kunnen leiden tot blessures. Controleer bevestigingspunten aan muur of plafond. Zorg ervoor dat ballen op goede sterkte zijn opgepompt. Wanneer je constateert dat het materiaal ondeugdelijk is, geef je dit door aan de beheerder of aan het bestuur van de vereniging.

### **6. Bevestigen spelmateriaal**

Het spelmateriaal dient stevig te zijn bevestigd. Let erop dat uiteinden van lijnen niet loshangen en laat geen hendels zitten.

### **7. Grondpotten**

Op de vloer zijn alle grondpotten om spelmateriaal te bevestigen goed afgedicht. Sporters kunnen niet struikelen of vallen over open gaten, schuinliggende deksels of omhoogstaande haken.

### **8. Vochtige vloer**

Een vochtige vloer is glad waardoor sporters kunnen uitglijden. Vochtige, natte plekken dienen droog gewreven te worden.

### **9. Zand of stof op vloer**

Op een vloer met zand of stof kan een sporter uitglijden.

## **10. Gescheiden speelvelden**

In grote sporthallen kan op meerdere speelvelden tegelijkertijd worden gesport. Spelmateriaal, vooral ballen, kunnen sporters op andere velden storen en daardoor blessures veroorzaken. Om dit te voorkomen, dienen de velden van elkaar afgescheiden te worden met netten of schermen.

## **11. EHBSO-kit**

In iedere sportzaal hoort een goed gevulde EHBSO-kit aanwezig te zijn. Zorg dat je weet waar die is. De koffer mag niet op slot zijn en/of achter slot en grendel staan. Als trainer-coach kun je ook zelf een eenvoudige EHBSO-teamkit meenemen. Volgens de Arbo-wet moet er in elke sportaccommodatie een EHBSO-kit aanwezig zijn. Voor richtlijnen voor een volledige EHBSO-kit die aan de Arbo-richtlijnen voldoet.

## **12. EHBO'er**

Wanneer ongevallen gebeuren, met direct eerste hul worden geboden. Heb je zelf geen diploma, zorg er dan voor dat er een gediplomeerde EHBO'er in de buurt is. De beheerder van een zaal behoort een diploma te hebben.

## **13. Ijsblokjes/coldpacks**

Bij het verlenen van eerste hulp bij verrekkingen en kneuzingen is koelmateriaal nodig. Om te koelen zijn ijs of coldpacks zeer handig. Koelen met zacht stromend, koud water is ook effectief.

## **14. Telefoon**

In geval van nood moet er een arts kunnen worden gebeld. Belangrijk is dat de telefoon altijd kan worden gebruikt en er niet hoeft te worden betaald met munten of kaarten. Vanzelfsprekend is het van groot belang dat telefoonnummers van EHBO, dienstdoende artsen, ziekenhuis etc. bij de telefoon liggen.

## **Sportveld**

### **1. Conditie veld**

Het sportveld is goed onderhouden. De lijnen zijn duidelijk zichtbaar. Het veld is niet te nat en niet te droog of bevroren. Gaten en kuilen zijn dicht gemaakt.

### **2. Gevaarlijke obstakels**

De uitloopruijnte moet vrij zijn van obstakels. Zorg ervoor dat overbodig trainingsmateriaal is opgeborgen in de daarvoor bestemde ruimte. Langs de zijlijnen horen geen tassen, losse ballen of andere materialen te liggen die een obstakel kunnen vormen voor de sporters. Obstakels zoals doelpalen moeten bij rugby worden voorzien van stootkussens. Vlaggen langs de zijlijn moeten wegklapbaar zijn.

### **3. Ruimte langs de zijlijn**

In een veilige situatie is er voldoende uitloopruijnte rondom het veld (minimaal 1 meter).

### **4. EHBO'er**

Wanneer ongevallen gebeuren, moet direct eerste hulp worden geboden. Heb je zelf geen diploma, zorg er dan voor dat er een gediplomeerde EHBO'er in de buurt is.

### **5. EHBSO-kit**

In iedere sportzaal hoort een goed gevulde EHBSO-kit aanwezig te zijn. Zorg dat je weet waar die is. De koffer mag niet op slot zijn en/of achter slot en grendel staan. Als trainer-coach kun je ook zelf een eenvoudige EHBSO-teamkit meenemen. Volgens de Arbo-wet moet er in elke sportaccommodatie een EHBSO-kit aanwezig zijn. Voor richtlijnen voor een volledige EHBSO-kit die aan de Arbo-richtlijnen voldoet.

### **6. Ijsblokjes/coldpacks**

Bij het verlenen van eerste hulp bij verrekkingen en kneuzingen is koelmateriaal nodig. Om te koelen, zijn ijs of coldpacks zeer handig. Koelen met zacht stromend, koud water is ook effectief.

### **7. Telefoon**

In geval van nood moet er een arts kunnen worden gebeld. Belangrijk is dat de telefoon altijd kan worden gebruikt en er niet hoeft te worden betaald met munten of kaarten. Vanzelfsprekend is het van groot belang dat telefoonnummers van EHBO, dienstdoende artsen, ziekenhuis etc. bij de telefoon liggen.