

Module *Eerste Hulp Bij Sport-Ongevallen (E.H.B.S.O.)*

Verantwoording, waarom E.H.B.S.O.!

Als je aan sport doet, loop je de kans om geblesseerd te raken. Soms is het je eigen schuld en soms is het de schuld van een ander. Je loopt altijd risico. Blessures kunnen ook ontstaan door een hobbelig veld of een gladde zaalvloer of omdat je erg moe bent. Het heeft ook te maken met zaken als je vaardigheid, de warming-up, je kleding en het schoeisel.

We vinden het belangrijk dat je iets meer inzicht krijgt in een deel van de blessurepreventie en -incidentie (hoe vaak een blessure voorkomt). Ook de eerste hulp bij een blessure is heel belangrijk. Daarom krijg je deze opdracht.

Werkwijze

Je maakt een **keuze** uit opdracht 1 **óf** opdracht 2. Je maakt de opdracht alleen en tijdens de (online) les lichamelijke opvoeding; blijf daarnaast wel regelmatig bewegen!

Je zult voor deze opdracht informatie moeten verzamelen en die vervolgens verwerken in een kort verslag. Zie voor de eisen onderaan dit blad (onder het kopje 'Toetsing / Beoordeling').

Opdracht 1

Verwerk onderstaande gegevens in een verslag:

- ▶ Kies een sport en geef aan waarom je voor deze sport hebt gekozen.
- ▶ Welke blessure komt veel voor in deze sport? (Kies dus 1 blessure).
- ▶ Waardoor ontstaat deze blessure? (Welke interne en externe factoren zijn hier van toepassing?).
- ▶ Hoe verleen je eerste hulp? Welke acties moeten worden ondernomen voordat er professionele hulpverleners aan te pas komen?
- ▶ Hoe kan je deze blessure in de toekomst voorkomen?

Denk aan:

- ▶ het invullen van je naam en klas rechtsboven op het eerste blad van het verslag;
- ▶ het weergeven van je bronnen;
- ▶ hoe lang en waar je aan deze opdracht hebt gewerkt.

Opdracht 2

Ga naar <https://www.veiligheid.nl/voorkomblessures>

- Geef in eigen woorden weer waarom je de keus voor een bepaalde sport hebt gedaan.
- Geef in eigen woorden weer wat het advies is voor jouw sport om blessures te voorkomen.
- Maak een screenshot of een print van het advies dat door deze site wordt aangegeven.

Met andere woorden: verwerk bovenstaande gegevens in een verslag van A4 formaat lettertype 10 en voeg daarbij het screenshot en een print van het eindadvies van de site toe.

Toetsing/Beoordeling

De opdracht dient te worden ingestuurd via 'opdrachten' in Magister naar jouw docent LO.

De gemaakte opdracht komt in jouw examendossier die je zelf bewaart. Maximaal 2 A4-tjes lettertype 10. Natuurlijk mag je afbeeldingen, tabellen en grafieken gebruiken. Indien één van bovenstaande gegevens ontbreekt krijg je de opdracht terug en dien je hem later weer compleet in te leveren. Dit alles ter beoordeling van de docent LO.

Niet inleveren betekent dat je een achterstand hebt en tot zolang sta je dus een 'onvoldoende' voor het vak LO-1.

Lever de opdracht uiterlijk eind deze les_in!!

