

# GEZOND SPORTEN-BELEID

---



---

met de ondersteuning van:



Vlaamse Organisatie voor  
Internationale Volkssporten

VZW

# INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord.....	3
2. Checklist.....	3
Stap 1 : De federatie betreft minstens één arts bij de uitwerking van haar gezond sporten-beleid.....	3
Stap 2 : Analyse/preventie sportspecifieke risico' .....	4
Analyse van sportspecifieke risico's.....	4
Preventie van sportspecifieke risico's.....	4
Anonieme statistieken lichamelijke schade .....	4
Informereren van leden over (preventie) van de risico's.....	4
Stap 3 : Sportmedisch geschiktheidsonderzoek .....	5
Verplichting sportmedisch geschiktheidsonderzoek? .....	5
Aanbeveling sportmedisch geschiktheidsonderzoek? .....	5
Stap 4 : Leeftijdsgrenzen.....	5
Leeftijdsgrenzen .....	5
Stap 5 : Leden informeren .....	6
3. Acties .....	6
4. Contactgegevens .....	6

## 1. VOORWOORD

Vanuit BLOSO kregen zowel de Petanque Federatie Vlaanderen (PFV), de Vlaamse Bowlingsport Federatie (VBSF) als de Vlaamse SnookerFederatie (VSF) de opdracht om het beleid, inzake gezond sporten, aan de hand van een checklist op te nemen. Daar deze drie federaties onder de koepel Vlaamse Organisatie voor Internationale Volkssporten (afgekort VIV) ondergebracht zijn, besloot het VIV in samenspraak met haar drie leden dit beleid samen te organiseren en haar ondersteunende rol in dit kader op te nemen. De Raad van Bestuur van het VIV heeft aan haar drie leden gevraagd of zij in hun ledenbestand een arts hadden en zo ja indien deze aan dit project wenst mee te werken. Via de Vlaamse SnookerFederatie vonden wij een arts die hieraan wilde meewerken.

Met de checklist wil BLOSO elementen aandragen om een onderbouwd beleid inzake gezond sporten binnen elke Vlaamse sportfederatie te hebben. De checklist legt de minimale verplichtingen op voor de federaties vanuit het decreet inzake gezond en ethisch sporten (20 december 2013) en het bijhorend uitvoeringsbesluit en stimuleert tevens algemeen een onderbouwd beleid in de federatie.

## 2. CHECKLIST

### Stap 1 : De federatie betreft minstens 1 arts bij de uitwerking van haar gezond sporten-beleid

---

Zowel de VSF, PFV als VBSF zijn in opdracht van de Raad van Bestuur van het VIV op zoek gegaan naar een arts binnen hun ledenbestand. Deze keuze is bewust gemaakt omdat via deze weg de kans op bereidwilligheid en toegankelijkheid ongetwijfeld veel groter is i.p.v. willekeurig een arts aan te moeten spreken.

De VSF vond een huisarts in haar ledenbestand, nl. Dokter Bernard Gijbels, en na het kaderen van de opdracht en het gezond sporten-beleid van de 3 federaties stemde hij in met zijn bijdrage aan kennis en knowhow.

De medische commissie die zal werken rond het gezond sporten-beleid, zal vanuit het VIV werkzaam zijn. Deze commissie is samengesteld uit Dr. Gijbels (arts), Eric De Maegdt (kinesitherapeut), Tim Pennoit (PFV), Marc Van Quickenborne (VBSF) en Freija Maebe (VIV en VSF).

## Stap 2 : Analyse/preventie sport specifieke risico's

---

- **Analyse van sport specifieke risico's**

Snooker is een sport met een beperkte fysieke activiteit van de speler op het ogenblik van trainingen en wedstrijden en fysiek contact met de tegenstrever is al helemaal uit den boze, en daarom is de kans op een blessure zeer gering.

Directe kwetsuren die soms kunnen optreden bij het beoefenen van de snookersport zijn blessures aan de arm, schouder en rug. Ook indirecte kwetsuren komen bij de snookersport zeer weinig of niet voor.

Voldoende opwarmen en stretchen kan zoals bij andere sporten beslist de kans op blessures verminderen maar een duidelijke problematiek zal zijn om de spelers te kunnen overtuigen gezien dit binnen de snookerwereld, zelfs internationaal, nooit wordt gedaan.

- **Preventie van sport specifieke risico's**

Het is niet nodig om een termijn van x aantal uren vast te leggen dat een persoon mag trainen of wedstrijden spelen. Belangrijk is dat er tijdens de trainingen voldoende afwisseling in oefeningen is opdat bepaalde spiergroepen op tijd kunnen recupereren en andere terug aangesproken kunnen worden.

Variatie in bewegingen moet zeker op een snookerkamp voor jongeren ingebouwd worden waarbij men de snookersport kan laten afwisselen met een basis lopen, zwemmen, voetbal, enz.

Naast een variatie in oefeningen en bewegingen kan de lesgever of begeleider ook een rol spelen in de preventie van blessures. Zo kan deze persoon preventief bijsturen en steun verlenen indien bepaalde kwalen (blijven) opduiken. Dankzij de opleiding hebben de initiatoren snooker reeds voldoende kennis voor het kunnen aanbieden van alternatieve oefeningen en bewegingsvormen. Bij een ongeval kunnen zij beslist eerste hulp aanbieden.

Rughygiëne is zoals bij andere sporten een zeer goed hulpmiddel voor de behandeling en/of preventie van rugklachten.

- **Anonieme statistieken lichamelijke schade**

Voor het seizoen 2014-15 is er geen enkel ongevallendossier op het secretariaat toegekomen. In de periode van ongeveer 15 jaar, waar de Vlaamse Snooker Federatie lid is van het VIV, zijn er slechts 2 dossiers geopend voor de aangifte van een ongeval.

- **Informereren van leden over (preventie) van de risico's**

Belangrijk is van een goede opwarming te hebben alvorens het spel te starten. Dit is enerzijds goed als fysiek aspect om de kans op blessures te verminderen, anderzijds draagt dit mee als mentale

voorbereiding op een training of wedstrijd. Dit aangezien concentratie, tactiek en mentale rust belangrijke factoren zijn in het beoefenen van deze sport. Hiervoor verwijzen we naar de opwarmingsoefeningen die we zullen communiceren naar onze leden toe via de website, social media (Facebook, Twitter), het sportmagazine, etc.

### Stap 3 : Sportmedisch geschiktheidsonderzoek

---

- **Verplichting sportmedisch geschiktheidsonderzoek?**

Dr. Gijbels ziet de noodzaak niet om het sportmedisch geschiktheidsonderzoek voor deze sport te gaan verplichten. Het is een sport met beperkte fysieke beweging waarbij de risico's op specifieke blessures en/of hartfalen zeer gering zijn.

- **Aanbeveling sportmedisch geschiktheidsonderzoek?**

Vanuit bovenstaand standpunt van Dr. Gijbels over het niet verplichten van een sportmedisch geschiktheidsonderzoek bij het willen (her)aansluiten bij de vereniging, besluit de medische commissie om het standpunt van de arts te volgen en geen sportmedisch geschiktheidsonderzoek vanuit de federatie aan haar spelers op te leggen. Het is namelijk zeer goed dat jong en vooral ouderen zoveel mogelijk blijven bewegen. Mocht een oudere speler fysieke problemen ondervinden, dan zal deze zelf stoppen en/of een arts consulteren.

Mocht een speler op internationaal niveau aansluiten, dan kan er specifiek voor deze doelgroep altijd een sportmedisch geschiktheidsonderzoek aangevraagd worden.

### Stap 4 : Leeftijdsgrenzen

---

- **Leeftijdsgrenzen?**

De Vlaamse SnookerFederatie heeft al geruime tijd leeftijdsgrenzen in de werking opgenomen. Dit maakt dat spelers van gelijke leeftijd elkaar kunnen bekampen en de succesbeleving van de spelers groter is. Dr. Gijbels kan zich helemaal vinden in de onderverdeling die opgesteld is.

Volgende leeftijdscategorieën worden gehanteerd:

#### **Vlaamse SnookerFederatie**

Ladies : Leden die van het vrouwelijk geslacht zijn;  
Cadets: Leden die géén 16 jaar zijn op 31 december in het jaar dat het seizoen start  
Juniors: Leden die géén 21 jaar zijn op 31 december in het jaar dat het seizoen start  
Masters +40: Leden die minstens 40 jaar zijn op 31 december in het jaar dat het seizoen start  
Masters +50: Leden die minstens 50 jaar zijn op 31 december in het jaar dat het seizoen start

Een ondergrens is noodzakelijk opdat jongeren zich niet gaan forceren én groot genoeg zijn om aan een tafel te spelen.

Een bovengrens is echter niet noodzakelijk want de snookersport voor beweging en mentale training is van belang voor het goed kunnen blijven functioneren. We streven dus naar een *long term athlete development*.

## Stap 5 : Leden informeren

---

Vanuit het VIV zullen we algemene richtlijnen uittekenen voor een goede opwarming aan de hand van enkele oefeningen die in de 3 sporten van toepassing kunnen zijn alsook enkele stretchoefeningen. Deze informatie zullen we via onze website, social media (Facebook, Twitter) en clubs verdelen.

De snookersport leent zich er perfect toe om gecombineerd te worden met een duursport zoals lopen, fietsen, zwemmen, enz. Hiervoor is de algemene conditie goed, zal men de te wandelen afstand goed aankunnen en zal men door een betere conditie sneller en beter recupereren. Dit zal het spelresultaat en beleving alleen maar bevorderen.

## 3. ACTIES

Actie 1: het opmaken van de checklist i.s.m. Dr. Gijbels.

Actie 2: het overlopen van de beweging, gebruikte spiergroepen, het opstellen van opwarmings- en stretchoefeningen eigen aan de sport i.s.m. de kinesitherapeut Mr. De Maegdt op 7-01-2016.

Actie 3: verspreiden van de informatie opgemaakt in actie 2 onder onze leden via de bovengenoemde communicatiekanalen in het voorjaar van 2016.

## 4. CONTACTGEGEVENS

Freija Maebe  
Polyvalent administratief medewerker VIV  
[info@viv-sport.be](mailto:info@viv-sport.be) en [vlaamse.snookerfederatie@telenet.be](mailto:vlaamse.snookerfederatie@telenet.be)  
Tel. 09 243 11 50