

Sporten is ontspannend en dé manier om energie te verbruiken. Maar het wordt allemaal minder als uw leden onverhoopt een blessure oplopen. Erg vervelend voor de sporter en vaak nadelig voor het team. Hoe kunt u dit voorkomen? Hoe gaat u hiermee om? Wat kunt u eraan doen?

**Clubzorg helpt u daarbij!**

### Wat is clubzorg?

Clubzorg is een gezondheidsservice voor verenigingen en bestaat uit systematische voorlichting, educatie en begeleiding op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Door Clubzorg worden blessures voorkomen en de sporter (die klachten heeft) herstelt sneller doordat hij/zij snel de weg weet te vinden binnen het veld van de sportgezondheidszorg.

### Verantwoord sporten voorkomt klachten en blessures

Sporten en bewegen hebben een groot positief effect op de gezondheid, maar gaan soms ook gepaard met blessures. Wist u dat jaarlijks 3,5 miljoen sporters (ruim 30%!) een blessure oplopen en dat de helft van hen medisch behandeld moet worden? Van de geblesseerde sporters die een blessure oplopen stopt ruim 10% zelfs helemaal met sporten! Met een goede begeleiding en instructie heeft de sporter een grotere kans op goed herstel en een kleinere kans dat de blessure terugkomt. Trainers, coaches en sporters hebben vaak niet alle informatie of kennis over bijvoorbeeld verantwoord sporten, blessurepreventie en blessurebehandeling. Dus hoe kunt u nou als vereniging uw leden helpen bij het verantwoord sporten?

**Clubzorg helpt u daarbij!**

### Ontvang geld voor uw clubkas!

Sporters die zijn aangesloten bij een Clubzorg vereniging kunnen hun eigen club "sportmedisch" sponsoren door diensten af te nemen bij het Sportmedisch Adviescentrum Hoorn. Het SMA Hoorn betaalt Clubzorg verenigingen 10 % van het totaal bestede bedrag van hun eigen sporters terug ten behoeve van het sportmedisch budget van hun vereniging, de Clubzorg subsidie. Dit kan al snel oplopen tot enkele honderden euro's per jaar.

### Clubzorg mogelijkheden

Clubzorg bestaat uit de volgende onderdelen:

#### Informatie

Clubblad/website artikelen (bv. preventie, revalidatie, training, voeding). Informatie over blessures, hersteltraining, preventieve maatregelen om herhaling te voorkomen? Materialen voor uw clubhuis / medische ruimte. *Alle informatie van [www.clubzorg.nl](http://www.clubzorg.nl) kan men eenvoudig downloaden en plaatsen op eigen website en/of clubblad.*

#### Educatie

Als Clubzorg vereniging is het bijvoorbeeld mogelijk een thema-avond te organiseren over blessurepreventie voor trainers, coaches, medisch kader en ouders. Maar u kunt ook denken aan:

- Voorlichtingsavonden over: voeding, materiaal, blessures e.d.
- Scholingsavonden: AED instructie, Eerste Hulp bij Sport Ongevallen e.d.

#### Sportmedische diensten

Snelle toegang tot de juiste specialisten op het gebied van sportmedische zorg:

- sportkeuringen
- medische consulten
- sportmedisch onderzoeken
- testen (bijvoorbeeld inspanningstest)
- sportmedisch advies (voeding, training, blessures, gezondheid).

*In veel gevallen vergoedt de zorgverzekering een deel of geheel de kosten. Informeer dit bij de verzekering alvorens een consult/onderzoek uitgevoerd gaat worden.*

### Voordelen Clubzorg

Clubzorg biedt voor u als vereniging de volgende voordelen:

- Blessures bij uw leden kunnen worden voorkomen en uw leden (die klachten hebben) herstellen sneller
- Klachten keren minder snel terug bij uw leden
- De sporter weet snel de weg te vinden binnen het veld van de sportgezondheidszorg, waardoor een snelle en adequate oplossing kan worden gevonden voor zijn/haar klachten
- Prestatie en het plezier in sporten en bewegen wordt versterkt onder uw leden.
- Tevreden en gezonde leden wat zal leiden tot ledenbehoud.
- U kunt afspraken maken met het Sportmedisch Adviescentrum Hoorn. Tel 0229-243893, [www.sportkeuring.nl](http://www.sportkeuring.nl).