

Jaarplan 2024

1. Samenstelling Medische Commissie in 2023

- Janny Dekker, huisarts n.p.-onderzoeker, wegatleet, voorzitter.
- Jan Pols, arts n.p., wegatleet n.p., secretaris.
- Max Rosendahl, sportmasseur, wegatleet en trainer.
- Geert Helder, jeugdarts n.p., wegatleet en trainer.
- Harmen Gelling (namens bestuur), wegatleet.

2. Algemene doelstellingen Medische Commissie

- 2.1. Opstellen en bewaken van (de uitvoering van) het verenigingsbeleid op het gebied van sportgezondheid.
- 2.2. De MC adviseert het bestuur, de trainerscoördinatoren, Technische Commissies en leden gevraagd en ongevraagd over medische aangelegenheden binnen de vereniging.
- 2.3. In samenwerking met de trainerscoördinatoren en Technische Commissies zorgt de MC voor een programma van scholings- en voorlichtingsactiviteiten voor trainers en leden.

3. Terugblik 2023 (zie ook het jaarverslag)

- 3.1. Voorjaar 2023 heeft Wim Grimberg trainingen reanimatie en AED-bediening gegeven aan (assistent)trainers, begeleiders van wandelgroepen en leden van de clubhuiscommissie. In 2023 heeft GA 41 trainers en leden van de clubhuiscommissie van wie bekend is dat ze zijn gecertificeerd, 67,2% van het totaal. Dat is ongeveer even hoog als in 2022, maar het niveau van voor de uitbraak van Corona, ruim 70%, is nog niet bereikt.
 - a. De inspanningen van de MC en trainerscoördinatoren rond het werven van deelnemers resulteren in een steeds lager percentage mensen dat helemaal niet reageert op de uitnodigingen. Daar staat tegenover dat het percentage afmeldingen (inclusief ziekte) een gestage stijging vertoont tot ruim 26% dit jaar.
 - b. De Medische Commissie adviseerde het bestuur om (1) het verplichte karakter van de trainingen te blijven benadrukken, bijvoorbeeld door middel van een brief aan degenen zonder certificaat en (2) na te denken over consequenties bij het langer dan een jaar ontbreken van certificering.
- 3.2. Rond blessure-preventie, -herstel en terugkeer bij GA zijn diverse vervolgstappen gezet:
 - a. Het eindrapport van het onderzoek door studenten Toegepaste Psychologie is met diverse groepen en mensen besproken. In het verlengde daarvan zijn gesprekken gevoerd met individuele trainers, TCW en trainerscoördinatoren over de aanpak van blessurepreventie, herstel en terugkeer bij GA.
 - b. De mogelijkheden zijn verkend om voor trainers een digitaal 'atletenvolgsysteem' te realiseren binnen Club-assistent of het zelf te ontwikkelen.
 - c. Om meer te weten te komen over de aanwezigheid van 'pijntjes' en blessures bij lopers is een pilot uitgevoerd met een zelfontwikkeld systeem in Excel bij de loopgroep Roden. Met deze pilot is meer inzicht gekregen in (1) aantal, ernst en de manier waarop atleten omgaan met pijntjes en blessures, (2) de manier waarop trainers hun lopers daarbij kunnen coachen en begeleiden, (3) wat de MC kan doen en (4) hoe een atletenvolgsysteem het best ingericht kan worden.
 - d. Naar aanleiding van de ervaringen met de pilot in Roden is een vervolgpilot met een aangepaste opzet gestart in een loopgroep bij GA in Groningen.

Medische Commissie Groningen Atletiek

- 3.3. Rond sporten bij hoge temperaturen is geïnventariseerd hoe daarmee bij GA (trainers, EC's) wordt omgegaan en is (wetenschappelijke) literatuur verzameld. Daarmee is een basisdocument gemaakt voor het informeren van leden, trainers en commissies dat verspreid is via de nieuwsbrief en de website.
 - 3.4. Het communicatieplan rond informatie over gezond sporten via website en social media kreeg een vervolg. Op de homepage van de website van GA werd een knop "[Gezond sporten](#)" toegevoegd en er is een pilot rond gezonde sportvoeding gestart. In de pilot is in samenwerking met Piet Rabbeljee van de PR-commissie gewerkt aan een toegankelijke manier om informatie op de website van GA te presenteren. Inmiddels staat [de eerste versie op de website](#). Via website, nieuwsbrief en social media is een oproep onder (ouders van) leden gedaan om mee te werken aan het verder uitwerken van deze pagina's. Met twee leden zijn lacunes in de tekst gevuld en zijn links naar relevante podcasts toegevoegd. Met de PR-commissie wordt de publicatie daarvan voorbereid.
 - 3.5. Naar aanleiding van vragen van een wegtrainer en een atleet is een verkenning gestart van de mogelijkheden die er bij GA zijn om een sportaanbod te realiseren voor mensen die onder behandeling zijn (geweest) voor kanker.
 - 3.6. De deelname van GA aan de pilot van de Alliantie Gelijkspelen met Sportpark Corpus den Hoorn heeft tot verschillende activiteiten geleid. Doel is om meer aandacht voor inclusiviteit en diversiteit in de sport en een veilige, prettige sportomgeving voor iedereen te realiseren.
 - 3.7. In overleg met Procardio werden de elektroden van de AED vervangen. EHBO-materiaal werd gecontroleerd en aangevuld.
 - 3.8. De MC organiseerde in 2023 geen themabijeenkomsten over gezond sporten. Voor trainers onder andere niet om de ontwikkeling die is ingezet door de trainerscoördinatoren niet te doorkruisen. Maar in bredere zin speelt ook de beperkte mankracht van de MC een rol.
4. **Activiteiten 2024**
 - 4.1. Organisatie van trainingen reanimatie en AED-bediening in februari / maart 2024.
 - 4.2. Voortzetten activiteiten rond blessure-preventie, -herstel en terugkeer bij GA.
 - 4.3. Uitbouwen website en gebruik social media rond gezond sporten.
 - 4.4. In overleg met trainers(coördinatoren) themabijeenkomsten over gezond sporten realiseren voor trainers en leden.
 - 4.5. Verkenning aanbod voor mensen die onder behandeling zijn (geweest) voor kanker afronden.
5. **Specifieke doelen voor 2024**
 - 5.1. Verdere ervaring opdoen met de website van GA en social media voor verspreiding van informatie over gezond sporten. Inhoud realiseren voor pagina's over blessures en training.
 - 5.2. Samenhang aanbrengen in geïsoleerde activiteiten rond blessures: trainersbijeenkomsten, digitaal spreekuur, hersteltrainingen, contact met atleten, informatie via website en social media.
 - 5.3. Nieuwe leden MC werven.
 - 5.4. Samenwerking met sportfysiotherapeuten en -artsen oppakken.
 - 5.5. Gebruik maken van de intern aanwezige deskundigheid bij trainers en leden.
6. **Beschrijving van welke zaken of welke personen er nodig zijn om die doelen te realiseren.**

Behalve van de eigen commissieleden is het werk van de MC afhankelijk van:

 - 6.1. Nieuwe leden, met name ook met een baanachtergrond.
 - 6.2. Nauwe samenwerking met trainerscoördinatoren.

Medische Commissie Groningen Atletiek

- 6.3. Nauwe samenwerking met andere commissies, met name TCW, TCB.
- 6.4. Nauwe betrokkenheid van de PR afdeling voor het benutten van website en social media bij kennisdeling over gezonde sportbeoefening..
- 6.5. De inzet van externe deskundigen zoals sportfysiotherapeuten, -diëtisten en -artsen.
- 6.6. Steun van het bestuur voor de plannen.
7. **Plannen van de commissie voor de verdere toekomst** (zo mogelijk)
- 7.1. Met bestuur, trainerscoördinatoren, andere commissies en leden verder invulling geven aan het verenigingsbeleid op het gebied van gezond sporten.
- 7.2. Kennis en informatie rond gezond sporten (zoals bijvoorbeeld verzameld gedurende themabijeenkomsten) aan trainers en leden ter beschikking stellen via website en social media.
8. **Benodigde financiële middelen voor 2024** (uitmondend in een begroting)
- De overeenkomst met ProCardio voor onderhoud van de AED loopt door.
 - In 2024 organiseert de MC vijf avonden met reanimatie- en AED-trainingen voor de trainers van weg en baan, begeleiders van wandelgroepen en voor de leden van de clubhuiscommissie.
 - In 2024 organiseert de MC 2-4 themabijeenkomsten over gezond sporten. Hiervoor kunnen externe deskundigen uitgenodigd worden.
 - **Begroting voor 2024¹**
-
- | | |
|--|-----------------|
| - Onderhoud AED | 200,00 |
| - Opleiding Reanimatie + AED-bediening | 2000,00 |
| - Themabijeenkomsten (externe deskundigen voor lezingen, workshops en advies) à €275,= | 1100,00 |
| - Aanschaf middelen/materialen t.b.v. MC/EHBO | 300,00 |
| - Uitje Medische Commissie (€50,= per commissielid) | 250,00 |
| - Onvoorzien | 400,00 |
| Totaal | €4250,00 |
-

¹ alle bedragen incl. btw