

Jaarverslag 2022/2023 Medische Commissie

1. Samenstelling Medische Commissie in 2022/2023

- Janny Dekker, huisarts n.p.-onderzoeker, wegatleet en voorzitter.
- Jan Pols, arts n.p.-onderwijskundige, wegatleet en 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. De MC doet voorstellen aan het bestuur voor het verenigingsbeleid op het gebied van sportgezondheid en bewaakt de uitvoering van dit beleid.
- 2.2. De MC adviseert het bestuur, de trainerscoördinatoren, Technische Commissies en leden 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 2022/2023

- 3.1. Met de nieuwe trainerscoördinatoren is vruchtbaar overleg opgestart.
- 3.2. Er werden trainingen reanimatie en AED-bediening georganiseerd voor (assistent)trainers en leden van de clubhuiscommissie. Het totaal aantal gecertificeerde trainers en leden van de clubhuiscommissie daalde in 2022 naar 68% (in 2020 72%, in 2019 78%).
- 3.3. Er is verder gewerkt rond het thema blessurepreventie, herstel en terugkeer bij GA:
 - 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. Er zijn stappen gezet om te komen tot een digitaal 'atletenvolgsysteem' binnen Club-assistent of een zelfontwikkeld systeem.
 - c. Er is een pilot gestart met een zelfontwikkeld systeem in Excel bij de loopgroep Roden om meer te weten te komen over de aanwezigheid van 'pijntjes' en blessures bij lopers. Doel van de pilot is om meer inzicht te krijgen in (1) het vóórkomen en de manier waarop atleten ermee omgaan, (2) de manier waarop trainers hun lopers daarbij kunnen coachen en begeleiden en wat de MC kan doen en (3) hoe een atletenvolgsysteem het best ingericht kan worden en of dit naar Club-assistent overgezet kan worden.
- 3.4. 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 via de website, nieuwsbrief en social media.
- 3.5. Rond sport en voeding is een pilot gestart om de website van GA intensiever te gebruiken voor relevante en betrouwbare informatie rond gezonde sportbeoefening. Voor de start van de pilot is in samenwerking met Piet Rabbeljee van de PR-commissie gewerkt aan een toegankelijke manier om de informatie op de website van GA te presenteren. Inmiddels staat de eerste versie op de website. In samenwerking met hem is ook een oproep

onder (ouders van) leden gedaan om mee te werken aan het verder uitwerken van deze pagina's.

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 in de sport en een veilige, prettige sportomgeving voor iedereen te realiseren.

3.7. In mei is met oud-leden van de MC een geslaagd etentje georganiseerd.

4. Specifieke doelen voor 2022/2023 en in welke mate deze doelen zijn gerealiseerd

4.1. Samenwerking met sportartsen en sportfysiotherapeuten uitbouwen. Het digitale blessurespreekuur dat werd opgezet in samenspraak met Marsha Westerhof is opnieuw onder de aandacht gebracht. Verdere samenwerking zal plaatsvinden bij de uitwerking van de activiteiten rond blessures en communicatie over gezond sporten.

4.2. De website van GA en social media actiever gebruiken voor verspreiding van informatie over sportgezondheid. Hiervoor is de pilot rond Sport en Voeding gestart en voor hardlopen in de hitte is een eerste document gemaakt. De ontwikkeling van een digitaal 'atletenvolgsysteem' is gestaakt (zie ook punt 5).

4.3. Verslag doen van het onderzoek van de studenten Toegepaste Psychologie. Is gebeurd.

4.4. Aandacht voor inclusiviteit. Janny Dekker maakte namens GA deel uit van de pilot van de Alliantie Gelijkspelen met Sportpark Corpus den Hoorn.

5. Redenen bij het niet realiseren van doelen en evt. doorschuiven naar een volgend jaar

Ad 4.2. De ontwikkeling van een 'atletenvolgsysteem' is bij het vertrek van de voorzitter van de commissie Club-assistent in de ijskast gezet. Ondertussen loopt wel een pilot om te onderzoeken hoe een dergelijke registratie eruit zou moeten zien. In een later stadium kan dan gekeken worden of dit naar CA overgezet kan worden

6. Beschrijving van samenwerking

De MC heeft voor het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten en het realiseren van beleid de samenwerking met veel andere commissies en het bestuur nodig. De aanwezigheid van een lid van het bestuur als lid van de commissie draagt daar effectief aan bij. Verder is met name nauw en constructief samengewerkt met de trainerscoördinatoren en TCW.

7. Aangeven hoe de commissie erin is geslaagd om vrijwilligers te vinden, binden en behouden voor de door de commissie georganiseerde activiteiten

Al jarenlang bestaat de MC uit wegatleten. Het lukt nog niet om een baanatleet of -ouder te vinden die actief bij kan dragen aan het werk van de MC. De TC is gevraagd om ouders te benaderen voor deze functie.

Voor het ontwikkelen van de pagina's rond gezond sporten op de website van GA is een pilot gestart om daarbij tijdelijk leden met specifieke deskundigheid te betrekken.

8. Beoogde activiteiten 2023/2024

8.1. Organisatie van trainingen reanimatie en AED-bediening begin 2024.

8.2. Inhoudelijke medewerking aan scholingsbijeenkomsten voor trainers die de TC's organiseren. Voorstellen doen aan de TC's voor onderwerpen voor de scholing.

8.3. Met de pr-commissie en geïnteresseerde leden verder ontwikkelen van webpagina's rond sport en voeding, gevolgd door pagina's met informatie

over sport en extreme weersomstandigheden, blessures en gezond en effectief trainen. Deze informatie ook delen op social media.

- 8.4. Voortzetten van de pilot rond blessureregistratie in loopgroepen met een driemaandelijke vragenlijst voor een loopgroep in Groningen.
- 8.5. Onderhoud AED en EHBO-materialen.
- 8.6. Digitaal blessurespreekuur onder de aandacht brengen en houden.
- 8.7. Contact met sportfysiotherapeut Marsha Westerhof en sportarts Mirjam Steunebrink bij het ontwikkelen van de website rond het thema blessures en trainingsopbouw.
- 8.8. Zoeken naar nieuwe leden voor de MC.

9. **Financiële begroting en de werkelijke uitgaven in 2022**

In 2022 zijn de reanimatietrainingen volgens plan georganiseerd.

Themabijeenkomsten hebben echter niet plaatsgevonden. Ook bleek het niet nodig om EHBO-materiaal aan te schaffen. Het onderhoudscontract voor de AED met ProCardio is voortgezet. De werkelijke uitgaven waren daardoor ongeveer €2.250,- lager dan begroot.