

Medisch beleid

1. Wat doet U-turn?
2. Blessurepreventie
3. Toch een blessure opgelopen?
4. Nuttige informatie

1. Wat doet U-turn?

U-turn is de studenteturnvereniging van Utrecht. We bieden turntrainingen en andere activiteiten aan voor studenten.

Informatie op de website

Het medisch beleid is te vinden op de website onder documenten.

Vragen

Voor vragen of opmerkingen kun je terecht bij het bestuur of bij Esther Korte, onze contactpersoon vanuit Fysiofabriek.

2. Blessurepreventie

Wat doen we om blessures te voorkomen, tijdens trainingen.

- Altijd weer rustig starten aan het begin van het jaar van KLUCS (kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en snelheid) volgens trainingsschema opgesteld door onze trainers.
- Niet boven je niveau turnen, door trainers oefeningen aan te laten bieden voor alle niveaus.
- Trainers die hulpverleners en tips kunnen geven. Niveau 3 trainers volgen bijscholingen om trainingkennis op peil te houden en de licentie te behouden. Zij geven deze kennis door aan de overige trainers.
- Warming-up en cooling-down.
- In vakanties bieden we vaak extra trainingen aan om KLUCS te behouden. Ook staan er vaak oefeningen in de zomermagazine om thuis te doen.

Bij turnen zijn vaak de enkels, polsen en knieën de veel voorkomende blessures. Let goed op overbelastingsverschijnselen (onverklaarbare pijn, stijfheid, tintelingen, kramp, vermoeidheid etc.) en pas je training hier zo nodig op aan. Vraag tips aan de trainers of aan de fysio. Gebruik bijvoorbeeld trainingsschema's en apps als Versterk je enkel om kracht en stabiliteit te behouden. Op de website van Fysiofabriek zijn ook verschillende oefeningen te vinden.

3. Toch een blessure opgelopen?

Neem genoeg tijd om de blessure te genezen en ga het niet forceren. Voor tips en vragen kun je bij de fysio of trainers terecht.

EHBO-koffer

Er is een EHBO-koffer aanwezig, deze staat tijdens de trainingen in de zaal. Je mag hier vrij gebruik van maken. Mocht er voor je gevoel iets aan ontbreken of is iets op, geef dit vooral door aan het bestuur.

Koelelementen zijn te vinden in de vriezer in het keukentje. Vergeet niet een doek of iets dergelijks om het koelelement te wikkelen tijdens het koelen.

4. Nuttige informatie

Veiligheid in en rond de turnhal

Zet niks voor de nooduitgangen.

Laat op- en afstapjes vrij zodat ze zichtbaar zijn.

Ruim het gebruikte materiaal op om struikelgevaar te voorkomen.

Controleer toestellen voor gebruik en na het verstellen.

Vervang je leertjes ongeveer om de 1.5-2 jaar.

Vervang je braces als de rek eruit is (bij intensief gebruik ook 1.5-2 jaar).

Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts.