



BELGIAN CYCLING



- EST. 1882 -



GEZONDHEIDSSSESSIES JUNIORES

2023



PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. Medical rules
5. Gezonde wielersport
6. Milieu
7. Veiligheid in wegwedstrijden

1. INLEIDING

- Informeren
- Belgian Cycling + Cycling Vlaanderen + Provinciale afdelingen
- *“Gezonde wielersport voor de jeugd”*

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. Medical rules
5. Gezonde wielersport
6. Milieu
7. Veiligheid in wegwedstrijden



2. ANTIDOPINGBELEID

- Aanpak :
 - Internationaal : UCI/ITA
 - Nationaal : Belgian Cycling
 - i.s.m. NADO-Vlaanderen
 - Regionaal: Cycling Vlaanderen
 - i.s.m. NADO-Vlaanderen



2. ANTIDOPINGBELEID

- Informatie
- Preventie
- Sensibilisering
- Sancties

2. ANTIDOPINGBELEID

**NADO
VLAANDEREN**

ZEG NEEN TEGEN DOPING

- Acties
 - Antidopingcharter buitenlandse clubs en ploegen
 - Samenwerking Teams & Organisatoren
 - Meldpunt i.s.m. NADO-Vlaanderen
 - Preventiecampagnes
 - Uitgaven antidopingcontroles Belgian Cycling :
€ 200,000

De politie en wielervedstrijden

Samen houden we de koers veilig !



Wielervedstrijd = sporten op de openbare weg

Groot aantal, zeer verschillende factoren bepalen de veilige organisatie

- Openbare weg ↔ wedstrijd
 - Renners en koerskaravaan
 - Toeschouwers
 - Gewone weggebruiker
 - Bewoners langs het parcours
 - Andere betrokkenen (De Lijn, NMBS, ...)
- Complex – Veiligheid komt niet uit de lucht gevallen

Politie en wielervedstrijden: voorbereiding

- Vergunningsaanvraag door organisator
Lokale Politie geeft :
 - advies aan burgemeester over wegenwerken, marktdagen enz
 - op welke kruispunten Lokale Politie / signaalgevers staan
RVV 2023 : 1.600 kruispunten !
- Aanduiding van een algemene coördinator voor de politiediensten
- Wedstrijden in lijn : aanduiding van de Wegpolitie - Federale Politie
- Vergaderingen met alle betrokkenen: algemene coördinator, Wegpolitie, Lokale Politie, organisator, NMBS, de Lijn,

Politie en wielervedstrijden: voorbereiding

- Opbouw parcours door organisator (sportief én veilig)
- Verkenning parcours door Wegpolitie samen met organisatie
 - Gevaarlijke punten
 - Alternatieve routes voor signaalgevers (Way In - Way Out)
 - Afspraken (afleidingen, beheer kolonne, ...)
 - ...
- Briefings:
 - Veiligheidsbriefing door organisator
 - Briefing aan motorrijders Wegpolitie



Way Out/In



Way Out / In

- Mobile Signaalgevers steken het peloton NIET voorbij
- Alternatieve routes
- Way Out – Way In – Way Extra
- Via Radio Tour

Analyse vh parcours - Draaiboek

28.		HET HOUTSCHE	OEDELEM	Bruggestraat	<p>Versmalling op links met palen.</p>			 <p>Op 1^{ste} paal Links</p>  <p>Op 1^{ste} en 2^{de} paal Links</p>
29.		HET HOUTSCHE	OEDELEM	Bruggestraat	<p>Een reeks van geel-paarse plasticpaaltjes rechts van de weg, voorafgegaan door dikke paal.</p> <p>GELE PLASTICPALEN WORDEN TIJDELIJK VERWIJDERD</p>			 <p>Op 1^{ste} paal Rechts</p>  <p>Op 1^{ste} paal Rechts</p> <p>AANVRAAG OM DE PLASTIEK PAALTJES TIJDELIJK TE VERWIJDEREN</p>



Politie en wielervedstrijden: dag van de wedstrijd

- Coördinatie en communicatie
 - Afbakenen van de wedstrijdkaravaan
 - Zorgen voor doorstroming op het traject
 - Begeleiden en beschermen van de renners
 - Beveiligen van gevaarlijke punten op het traject
 - Helpen bij afleidingen van auto's
- VEILIGHEID VAN EN VOOR IEDEREEN !



Een job bij de politie iets voor jou?



Teamspeler?

Doorzetter?

Ambitieus?

Je wil resultaat?

Een job bij de politie

- Met of zonder diploma
- Met of zonder uniform
- Basiswerk of gespecialiseerd

NIEUWE COLLEGA



In 2011 won Jelle Vanendert nog een rit in de ronde van Frankrijk. — © BELGA

PELT/LOMMEL - Voormalig profrenner Jelle Vanendert (38) ruilt zijn wielertuitje in voor een politie-uniform. "In mei begin ik aan mijn opleiding tot inspecteur", vertelt de Peltenaar, die straks bij de lokale politie van Lommel aan de slag gaat.

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. Medical rules
5. Gezonde wielersport
6. Milieu
7. Veiligheid in wegwedstrijden



Samen voor een faire sport

KBWB – junioropleidingen
2023

Guido Steens
NADO Vlaanderen

Wie wordt gecontroleerd?

Welke sporters kunnen NIET gecontroleerd worden?

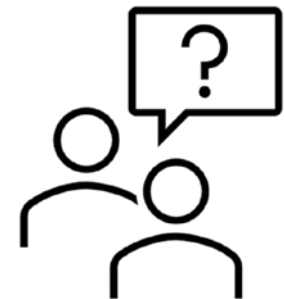
A: Minderjarige sporters

B: Amateursporters

C: Paralympiërs

D: Alle sporters kunnen gecontroleerd worden

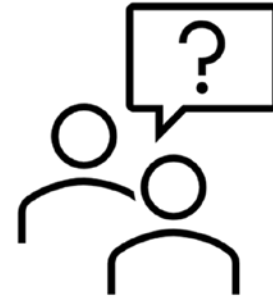
E: geen van alle antwoorden is juist



Wat is een dopingovertreding?

Vraag: Wat is een dopingovertreding?

- A: Op consult gaan bij een geschorste dokter
- B: medicatie bijhebben die doping bevat
- C: Iemand doping toedienen
- D: Weggaan bij dopingcontrole zonder dopingstaal
- E: Alle bovenstaande antwoorden zijn juist



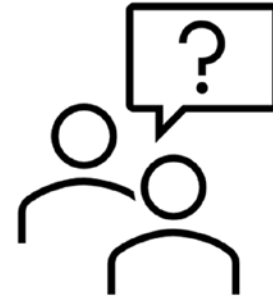
Wanneer is een medicijn toegelaten?

A: Als de dokter het voorschrijft

B: Als je het in de apotheek koopt

C: Als het plantaardig is

D: Alle bovenstaande antwoorden zijn fout



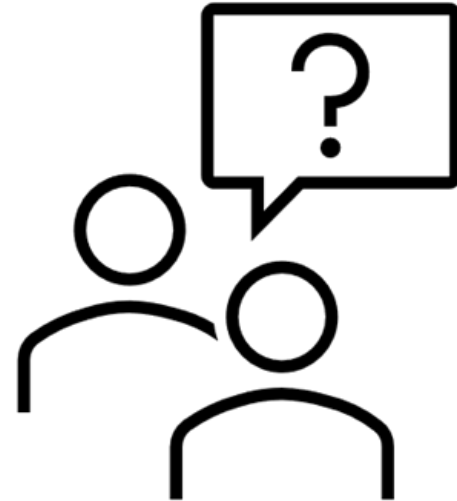
Hoe hoog ligt het percentage van positieve dopingcontroles?

A: Tussen 1 en 2%

B: Tussen 2 en 5%

C: Tussen 5 en 10%

D: Meer dan 10%



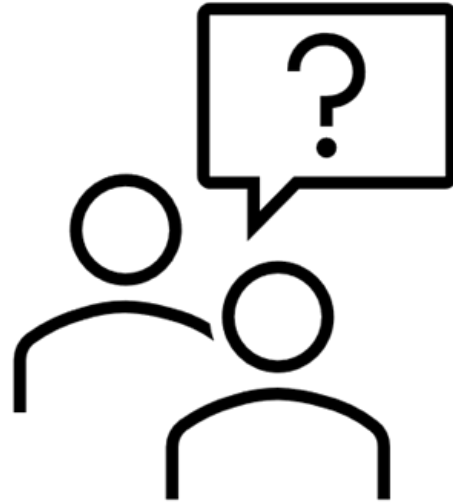
Welke sporttak is het meest dopinggevoelig

A: Bodybuilding

B: Atletiek

C: Wielrennen

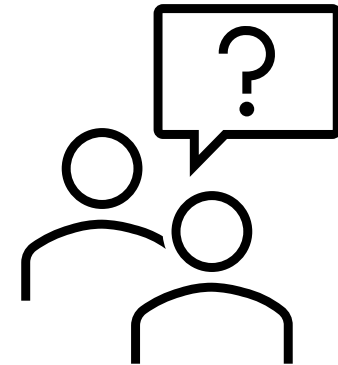
D: Voetbal





(ANTI-) DOPING Dopingvrij

Context
Wat is het?
Doping en medicijnen
Doping en supplementen
Dopingcontrole



Dopingcontrole: het speelveld

Context

- WADA
- NADO Vlaanderen - Samenwerkingsakkoord
- Internationale Federaties
- Nationale federaties – Vlaamse federaties
- Wedstrijdorganisatoren (OS, WK, EK)

Statuut

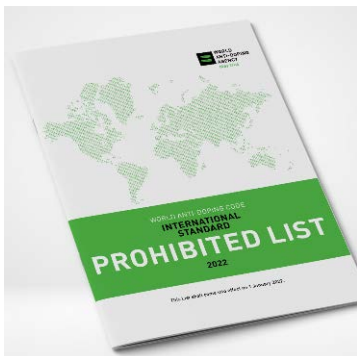
- Elitesporter nationaal (A,B,C)
- Elitesporter internationaal
- Breedtesporter
- Minderjarige



Wat is doping? = regels

- ▶ Stoffen en methoden
- ▶ VERBODEN LIJST WADA
 - Altijd verboden
 - In wedstrijd verboden
 - In bepaalde sporten

<https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list#search-anchor>



- ▶ **Waarom verboden?**
 - Prestatie-bevorderend
 - Schadelijk voor de gezondheid
 - Tegen geest van de sport

- minstens 2 op 3

Verboden lijst

▶ Altijd onder verbod

- In principe altijd verboden
- Diverse middelen
 - × Anabolen / steroïden
 - × Hormonale middelen (groeihormoon)
 - × EPO en varianten
 - × Beta-2-agonisten (astma en luchtwegen)
 - × vochtafdrijvers
- Ook: verboden methoden
 - × Bloedtransfusies
 - × Infuus (volume)

▶ Alleen binnen wedstrijd verboden

- Niet nemen dag van de wedstrijd
- Middelen zoals stimulanten, glucocorticoïden (cortisone), narcotica, cannabis
- Geen sporen in wedstrijd (drempels)

▶ Andere zaken om op te letten:

- Soms: drempelwaarde
- toedieningswijze

Verboden lijst

UCI-reglementering: bovenop dopingregelgeving!!

No needle policy

Tramadol



Doping – overtreding?



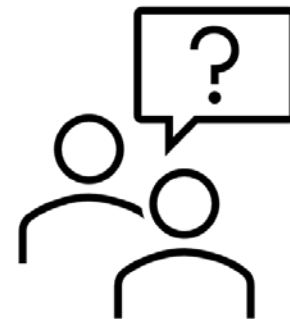
SPORTER

- Gebruiken / positief testen (1 & 2)
- Controle weigeren of ontlopen (3), en frauderen (5)
- Producten bezitten (6)
- *Whereabouts 3x verkeerd*
- *Samenwerken met geschorste trainer*

- ## BEGELEIDER (op wedstrijd / training)
- Bezit (!)

- ## IEDEREEN (incl. Sporter / begeleider)
- Fraude / bedrog
 - Doping toedienen aan sporters
 - Doping verhandelen
 - Medeplichtig zijn
 - Mensen bedreigen

Hoe een dopingpraktijk te vermijden



Wie denkt wel al / nog
nooit een verboden stof
gebruikt te hebben?

Onbewust = onschuldig?

- ▶ **Principe : sporter = Zelf verantwoordelijk voor wat in je lijf zit !**
→ **Zie 'Strict liability'**

Doping en medicijnen

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

Hoe omgaan met geneesmiddelen?

- ▶ Ben je ziek?
 - Consulteer een dokter
 - Vertel dat je sporter bent
 - Controleer met de geneesmiddelenchecker

- ▶ MAAR LET OP!!
 - Respecteer de dosis (ook bij TTN)
 - Check elk jaar opnieuw!!! (lijst veranderd per 1 januari)
 - Belgische geneesmiddelen

Wat met vrije medicatie?

Check zelf

Hoe weet ik of een geneesmiddel een verboden stof bevat?

www.dopingvrij.vlaanderen

Geneesmiddelenchecker

Gebruik Google Chrome voor een optimale weergave.

🔍

26/02/2021

Lijst geneesmiddelen - 1 resultaten

Toon 20 resultaten

Naam	Bevat	Uit de handel	Binnen wedstrijdverband	Buiten wedstrijdverband	
Rilatine	methyfenidaat		✘	✔	Lees meer →

Zelfde naam, maar niet helemaal
Vrij verkrijgbaar ≠ veilig



Zelfde naam, maar niet helemaal Vrij verkrijgbaar ≠ veilig



Toegelaten en verboden astmamiddelen





De TOESTEMMING WEGENS
THERAPEUTISCHE NOODZAAK

*En als ik het medicijn echt
nodig heb?*

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

WAT?

- ▶ Dekt het gebruik / bezit / dopingcontrole voor verboden stof of methode
- ▶ **Therapeutisch doel = na medische diagnose (documenteren !)**
- ▶ **Noodzaak = noodzakelijk / gezondheidstoestand / geen onevenredig voordeel / geen toegelaten alternatieven**
- ▶ **Toestemming = door NADO of UCI → doktersbriefje niet voldoende !**

VOOR WIE? WANNEER?

- ▶ Elke sporter !!!
- ▶ Elitesporter of internationaal niveau → altijd vooraf, tenzij spoed
- ▶ Breedtesporter of nationaal niveau → vooraf of achteraf (na dopingtest)
→ **MAAR: voor junioren graag proactief**
- ▶ <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/ttn/>

Doping en supplementen

Supplementen

- ▶ Risico = SPORTER
 - 15 % mogelijk gecontamineerd
 - Moeilijk te bewijzen
 - Vertrouwde bronnen?
 - × Zelfregulering sector → informed sports, trusted by sport, NSF, ...
 - × Initiatieven gesteund door overheden (dopingautoriteit, koelner liste, ...)

- ▶ DO
 - Koop enkel wat je kent na consult dokter of diëtist
 - Hou bij wat je genomen hebt (aankoop, batch, verpakking)

- ▶ DON'T trust all you see on internet !

Voorbeelden van keurmerken supplementen



<https://sport.wetestyoutrust.com/>



<https://www.nfsport.com/>



<https://www.koelnerliste.com/>
(Duitsland)



<https://www.dopingautoriteit.nl/nzvt>
(Nederland)



Vlaanderen
is fair play

Dopingcontrole !



Hoe verloopt een dopingcontrole?



<https://youtu.be/XuW1POk2YP4>
(2014)

- ▶ Oproeping (sporter als eerste op de hoogte)
 - Oproepingsformulier (ondertekenen)
 - Chaperonnering (constant visueel toezicht)
 - **AANPLAKBILJET**
 - **Opgave - Valpartij**

- ▶ Onmiddellijk naar het dopinglokaal - of toegestaan uitstel
 - Podiumceremonie
 - Pers
 - Identiteitskaart ophalen
 - Verzorging
 - Cool down
 - Andere wedstrijd
 - Tolk

Hoe verloopt een dopingcontrole?

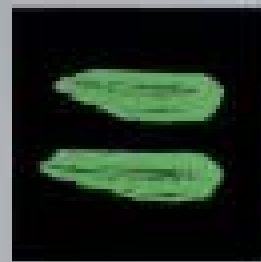
▶ Procedure in het lokaal

- Opvangbeker kiezen
- Drinken (gesloten flessen of eigen recupdrank)
- Handen wassen
- Plassen onder toezicht
 - × afgesloten toilet
 - × Visueel toezicht !!!

→ **SPORTER mag zelf urine opvangen, overgieten, ... = zelf behandelen**

Hoe verloopt een dopingcontrole? (2)

<https://www.youtube.com/watch?v=54zgdIxRWdE&t=126s>



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

play true

Hoe verloopt een dopingcontrole? (3)

- Dopingcontroleformulier opstellen en nalezen
 - https://www.wada-am.org/sites/default/files/2022-03/Doping_control_form_v12.pdf
- Geneesmiddelen noteren/ Voedingssupplementen (laatste 7-14 dagen)
 - × Tip: noteer deze in je gsm, laat zo nodig overschrijven
 - × TTN → melden
- Opmerkingen noteren en ondertekenen



Vlaanderen
is fair play

NADO Vlaanderen, partner van de cleane atleet

Ook jouw stem telt

Home > Meldpunt dopingmisbruik

Meldpunt dopingmisbruik: help ons om dopinggebruik te bestrijden!

De strijd tegen dopingpraktijken is er een die we enkel kunnen winnen als we allemaal samenwerken. Daarom vinden we het belangrijk dat iedereen die rechtsreeks of onrechtsreeks in aanraking komt met doping, dat kan melden.

Er zijn verschillende manieren om dopingpraktijken te melden bij NADO Vlaanderen. Je kan ons bellen, mailen, maar je kan ons ook verwittigen via onderstaand formulier en zelfs **per post**.

Wat als je twijfelt? →



SUBMIT A REPORT



Samen voor
fairplay

Dopingvrij Vlaanderen



BY



Contact?

info@nado.vlaanderen
elitesporter@nado.vlaanderen
TTN@nado.vlaanderen

(via contactformulier website)
(meldpunt dopingmisbruik)

NADO Vlaanderen
Arenbergstraat 5 (tot eind 2023)
1000 Brussel

Jurgen Secember

Jurist

E: jurgen.secember@nado.vlaanderen

T: 0479/ 54 03 61

Guido Steens

Verantwoordelijke preventie en educatie

E: guido.steens@nado.vlaanderen

T: 0473/ 78 02 48

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. **Medical rules**
5. Simulatie antidopingcontrole
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden





Dr. Kris Van der Mieren

(Begeleiding nationale teams weg + veld)

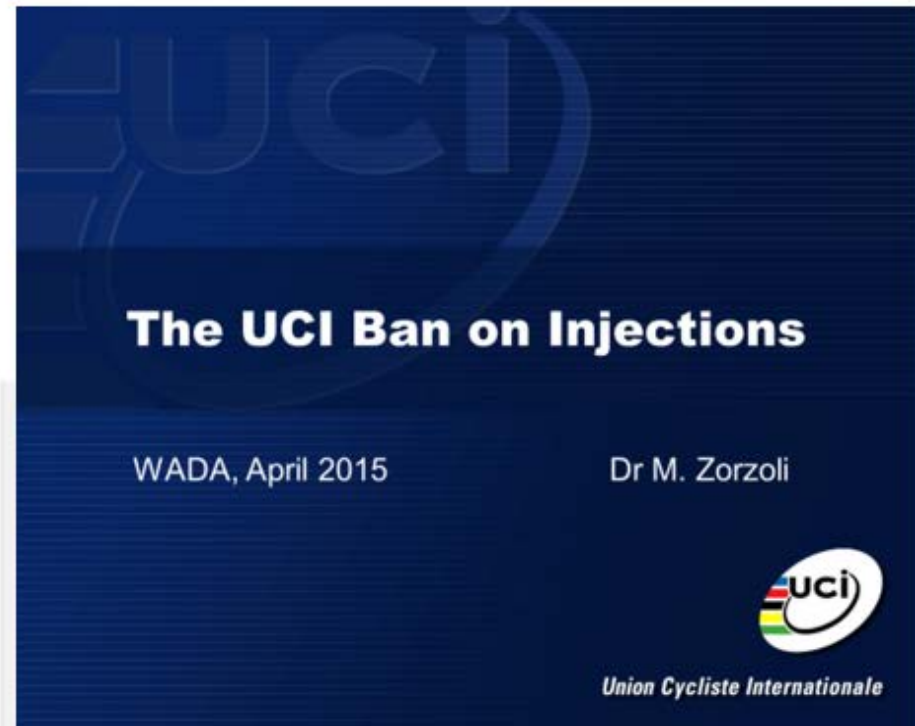
Wie sport moet weten
waar de lijn ligt.

FINISH

4. MEDICAL RULES

Injecties alleen indien er een medische noodzaak is.

“The **UCI** Regulations now prohibit injections that have the aim of artificially improving performance or helping recovery. It means riders can **no** longer inject vitamins, sugars, enzymes, amino acids or antioxidants to aid recovery.” 4 May 2011



4. MEDICAL RULES



Vanaf 2023 VERBODEN 'IN COMPETITION'

4. MEDICAL RULES

TAKE HOME MESSAGES

- Zeg tegen je (huis)arts: 'ik ben coureur'.
- **NOOIT** inspuitingen behalve door een arts.

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. Medical rules
5. **Gezonde wielersport**
6. Milieu
7. Veiligheid in wegwedstrijden

5. GEZONDE WIELERSPORT

Wat ik je wil meegeven:

1. Alles begint met een goede gezondheid
2. Soms gaat het fout

5. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

b) ziekte

c) vermoeidheid

d) hersenschudding

5. GEZONDE WIELERSPORT

Alles begint met een goede gezondheid (ster)

1. Slapen

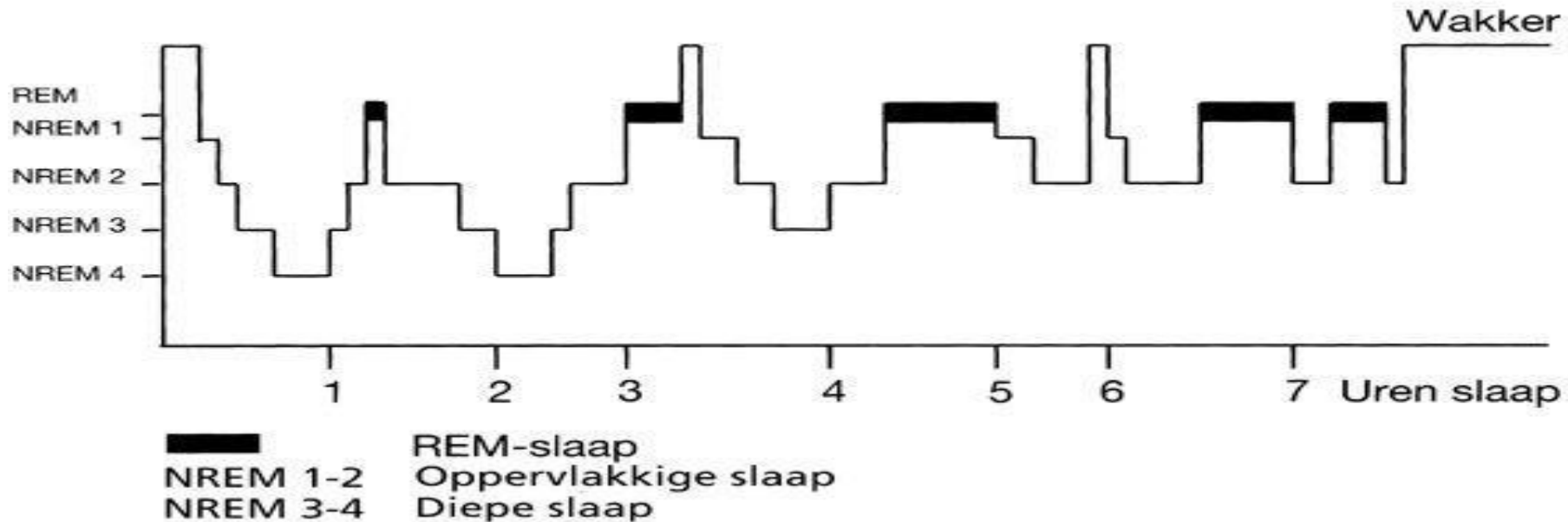


5. GEZONDE WIELERSPORT

Alles begint met een goede gezondheid (ster)

Eerste 4u = fysiek herstel

Tweede 4u = mentaal herstel



5. GEZONDE WIELERSPORT

Alles begint met een goede gezondheid (ster)

Slaap jezelf in conditie



5. GEZONDE WIELERSPORT

Alles begint met een goede gezondheid (ster)

2. Trainen moet, maar doe het juist

- Luisteren naar je lichaam
- Hartslag en vermogen juist interpreteren



5. GEZONDE WIELERSPORT

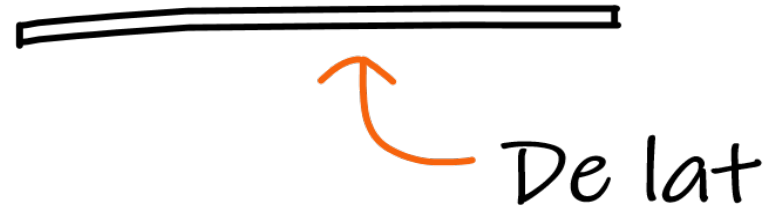
Alles begint met een goede gezondheid (ster)

3. eten & drinken = VARIATIE



5. GEZONDE WIELERSPORT

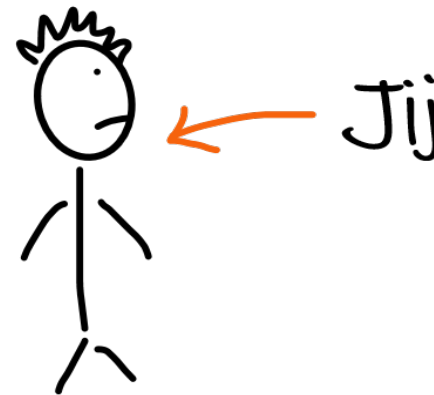
Alles begint met een goede gezondheid (ster)



4. rest...

- ✓ Structuur (omgeving, ploeg, school)
- ✓ Genoeg rust nemen
- ✓ Mentaal welzijn
- ✓ Stress 'managen'

'controleer het controleerbare'



5. GEZONDE WIELERSPORT

Alles begint met een goede gezondheid (**ster**)

Belangrijkste doel van jeugd wielrennen: een goed **evenwicht** vinden tussen:

- **rust** (slapen + rusten)
- **inspanning** (fysiek + mentaal)
- **gezond leven** (eten & drinken)



FOCUS OP JE DOEL!

5. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) **wondverzorging**

b) ziekte

c) vermoeidheid

d) hersenschudding

5. GEZONDE WIELERSPORT



5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- Wondverzorging: 3 stappen

1. Reinigen + ontsmetten
2. Afdekken
3. Vochtig houden



5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- Wondverzorging: 3 stappen

1. Reinigen
2. **Afdekken**
3. Vochtig houden



5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- Wondverzorging: 3 stappen

1. Reinigen
2. Afdekken
3. **Vochtig houden**



5. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

b) ziekte

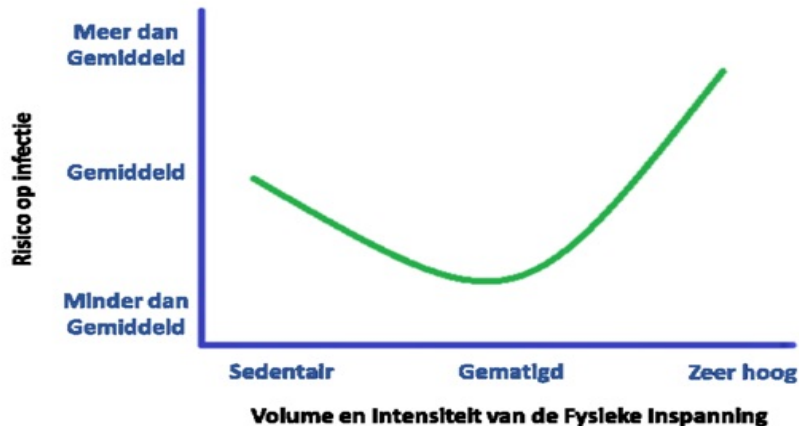
c) vermoeidheid

d) hersenschudding

5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- ziekte



Hartproblemen na corona groot gevaar voor renners: "Wie niet rust, speelt met zijn leven"

wo 23 februari 2022 17:27

Bondsdokter Kris Van der Mieren vindt het terecht dat de renners en hun entourage op hun hoede zijn.

"Corona is helemaal nog niet van de baan", stelt Kris Van der Mieren meteen. "De laatste dagen en weken heb ik al heel wat signalen gekregen van besmette renners die de nodige problemen hebben. Zelfs met complicaties aan de hartspier."

"Er is al heel wat wetenschappelijk materiaal over de invloed van corona. Vooral duursporters lopen gevaar op complicaties aan hun hartspier (myocarditis) of hartzakje (pericarditis)."

"Er is zowel op korte als lange termijn gevaar. Als daar een ontsteking zit, kun je hartritmestoornissen krijgen of zelfs hartfalen. Op lange termijn kan er littekenweefsel ontstaan, waardoor je opnieuw hartritmestoornissen of hartfalen kunt krijgen. Je moet daar dus zéér goed mee oppassen."

Ik raad profrenners aan om na een coronabesmetting zich minstens te laten controleren door een sportarts.

Bondsdokter Kris Van der Mieren

"Ploegdokter moet altijd het laatste woord hebben"

Hoewel de link met corona niet altijd 100% bewezen kan worden, zegt dokter Van der Mieren dat het ene perfect met het andere te maken kan hebben. "Corona is typisch

5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- ziekte



5. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

b) ziekte

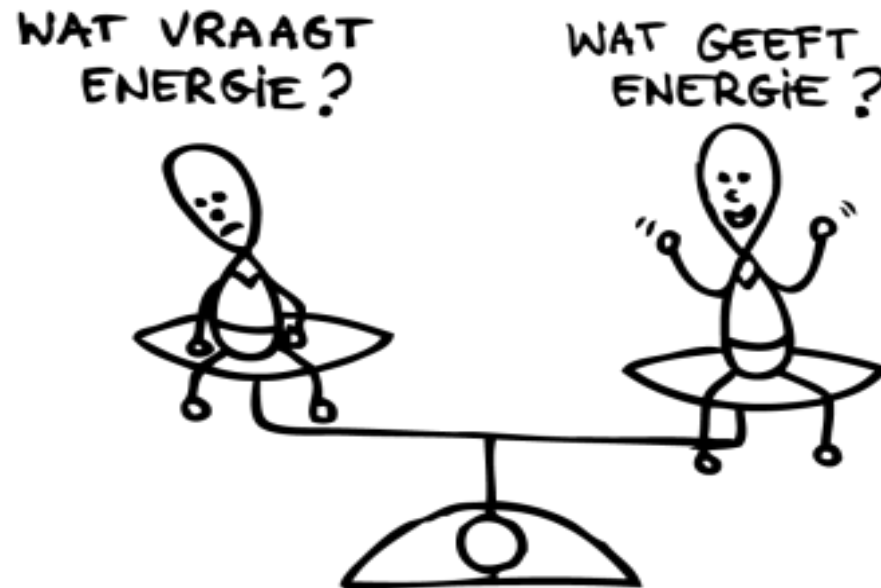
c) **vermoeidheid**

d) hersenschudding

5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

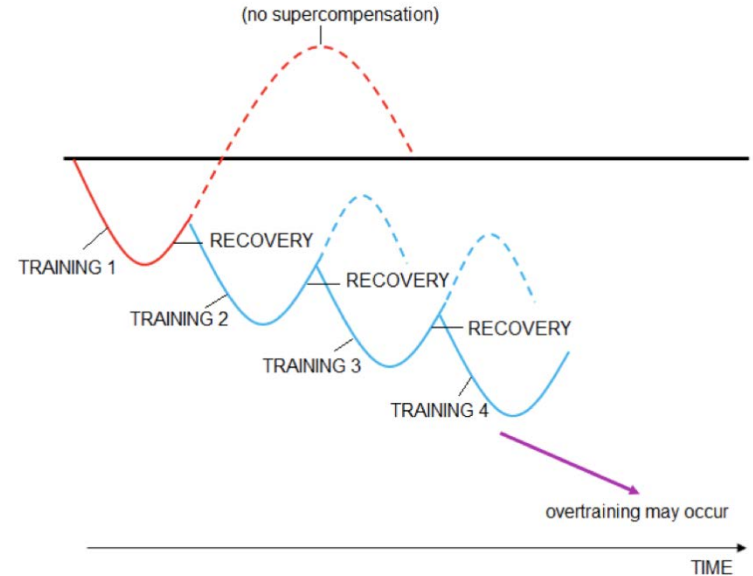
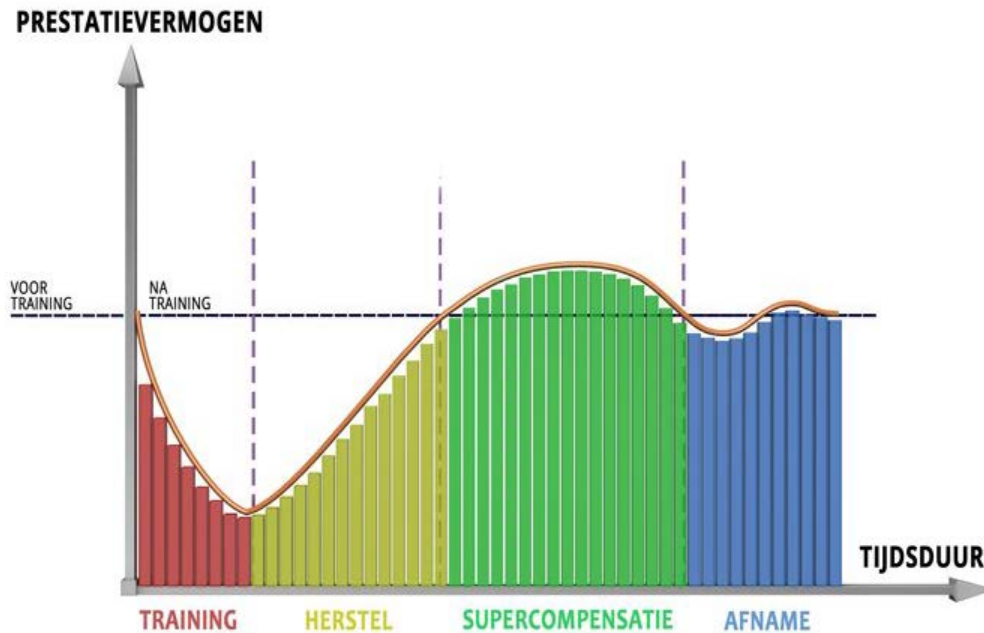
- Vermoeidheid -> balans vinden -> varieert in de tijd -> zelfkennis!!



5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- vermoeidheid



5. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

b) ziekte

c) vermoeidheid

d) hersenschudding

5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- hersenschudding



5. GEZONDE WIELERSPORT

CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5[®]

To help identify concussion in children, adolescents and adults



Supported by



RECOGNISE & REMOVE

Head impacts can be associated with serious and potentially fatal brain injuries. The Concussion Recognition Tool 5 (CRT5) is to be used for the identification of suspected concussion. It is not designed to diagnose concussion.

STEP 1: RED FLAGS — CALL AN AMBULANCE

If there is concern after an injury including whether ANY of the following signs are observed or complaints are reported then the player should be safely and immediately removed from play/game/activity. If no licensed healthcare professional is available, call an ambulance for urgent medical assessment:

- Neck pain or tenderness
- Double vision
- Weakness or tingling/ burning in arms or legs
- Severe or increasing headache
- Seizure or convulsion
- Loss of consciousness
- Deteriorating conscious state
- Vomiting
- Increasingly restless, agitated or combative

Remember:

- In all cases, the basic principles of first aid (danger, response, airway, breathing, circulation) should be followed.
- Assessment for a spinal cord injury is critical.
- Do not attempt to move the player (other than required for airway support) unless trained to do so.
- Do not remove a helmet or any other equipment unless trained to do so safely.

If there are no Red Flags, identification of possible concussion should proceed to the following steps:

STEP 2: OBSERVABLE SIGNS

Visual clues that suggest possible concussion include:

- Lying motionless on the playing surface
- Slow to get up after a direct or indirect hit to the head
- Disorientation or confusion, or an inability to respond appropriately to questions
- Blank or vacant look
- Balance, gait difficulties, motor incoordination, stumbling, slow laboured movements
- Facial injury after head trauma

© Concussion In Sport Group 2017

STEP 3: SYMPTOMS

- Headache
- "Pressure in head"
- Balance problems
- Nausea or vomiting
- Drowsiness
- Dizziness
- Blurred vision
- Sensitivity to light
- Sensitivity to noise
- Fatigue or low energy
- "Don't feel right"
- More emotional
- More irritable
- Sadness
- Nervous or anxious
- Neck Pain
- Difficulty concentrating
- Difficulty remembering
- Feeling slowed down
- Feeling like "in a fog"

STEP 4: MEMORY ASSESSMENT

(IN ATHLETES OLDER THAN 12 YEARS)

Failure to answer any of these questions (modified appropriately for each sport) correctly may suggest a concussion:

- "What venue are we at today?"
- "Which half is it now?"
- "Who scored last in this game?"
- "What team did you play last week/game?"
- "Did your team win the last game?"

Athletes with suspected concussion should:

- Not be left alone initially (at least for the first 1-2 hours).
- Not drink alcohol.
- Not use recreational/ prescription drugs.
- Not be sent home by themselves. They need to be with a responsible adult.
- Not drive a motor vehicle until cleared to do so by a healthcare professional.

The CRT5 may be freely copied in its current form for distribution to individuals, teams, groups and organisations. Any revision and any reproduction in a digital form requires approval by the Concussion in Sport Group. It should not be altered in any way, rebranded or sold for commercial gain.

ANY ATHLETE WITH A SUSPECTED CONCUSSION SHOULD BE IMMEDIATELY REMOVED FROM PRACTICE OR PLAY AND SHOULD NOT RETURN TO ACTIVITY UNTIL ASSESSED MEDICALLY, EVEN IF THE SYMPTOMS RESOLVE

© Concussion In Sport Group 2017

5. GEZONDE WIELERSPORT

Soms gaat het fout!

- hersenschudding

STEP 1: RED FLAGS – CALL AN AMBULANCE

If there is concern after an injury including whether ANY of the following signs are observed or complaints are reported then the player should be safely and immediately removed from play/game/activity. If no licensed healthcare professional is available, call an ambulance for urgent medical assessment:

- Neck pain or tenderness
- Double vision
- Weakness or tingling/ burning in arms or legs
- Severe or increasing headache
- Seizure or convulsion
- Loss of consciousness
- Deteriorating conscious state
- Vomiting
- Increasingly restless, agitated or combative

4 waarden van Belgian Cycling:

1. Ambitie
2. Verantwoordelijkheid
3. Veerkracht
4. One team

5. GEZONDE WIELERSPORT

Keep it simple! Falen bestaat niet!

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. Medical rules
5. Gezonde wielersport
6. Milieu
7. Veiligheid in wegwedstrijden

6. MILIEU

- ✓ Afval niet achteloos wegwerpen
- ✓ Bijhouden / afvalzone / auto



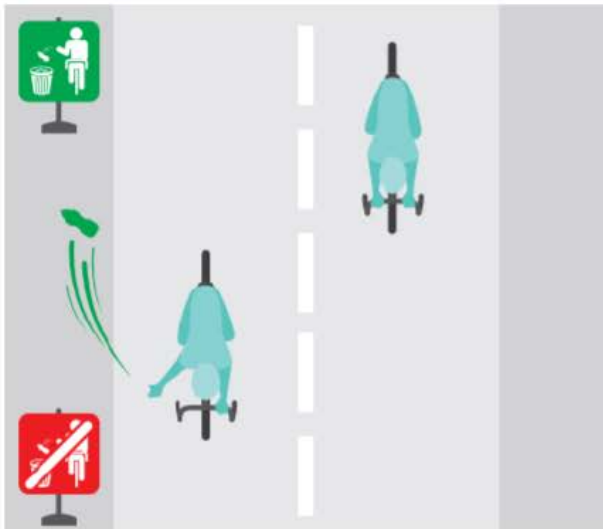
6. MILIEU

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

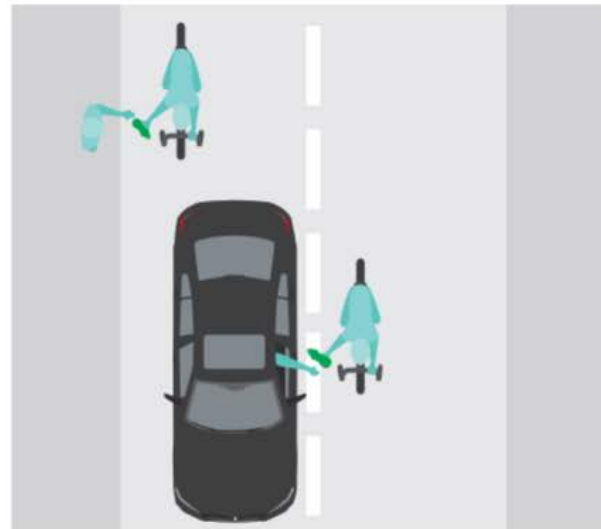
- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

Outre le côté potentiellement dangereux de ce comportement dans certaines situations, jeter des débris ou des objets en dehors des zones dédiées est néfaste pour l'environnement et l'image de notre sport. C'est également un mauvais exemple donné aux cyclistes amateurs.

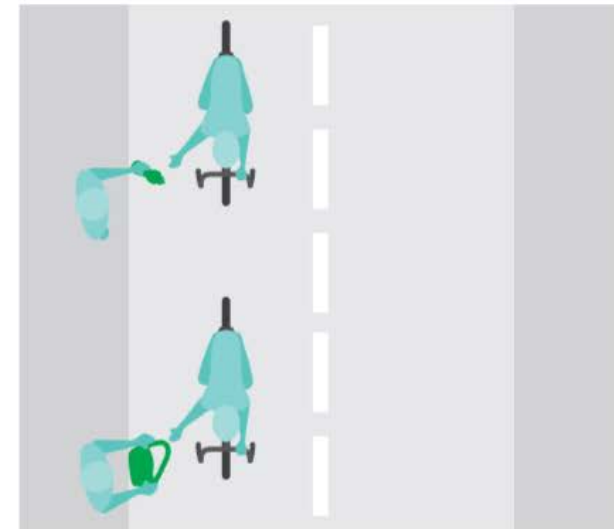
Autorisé Jeter des objets dans des zones de déchets dédiées



Autorisé Rendre des bidons au personnel de l'équipe et aux véhicules de l'échelon-course



Autorisé Donner des musettes aux coureurs, pas seulement des bidons

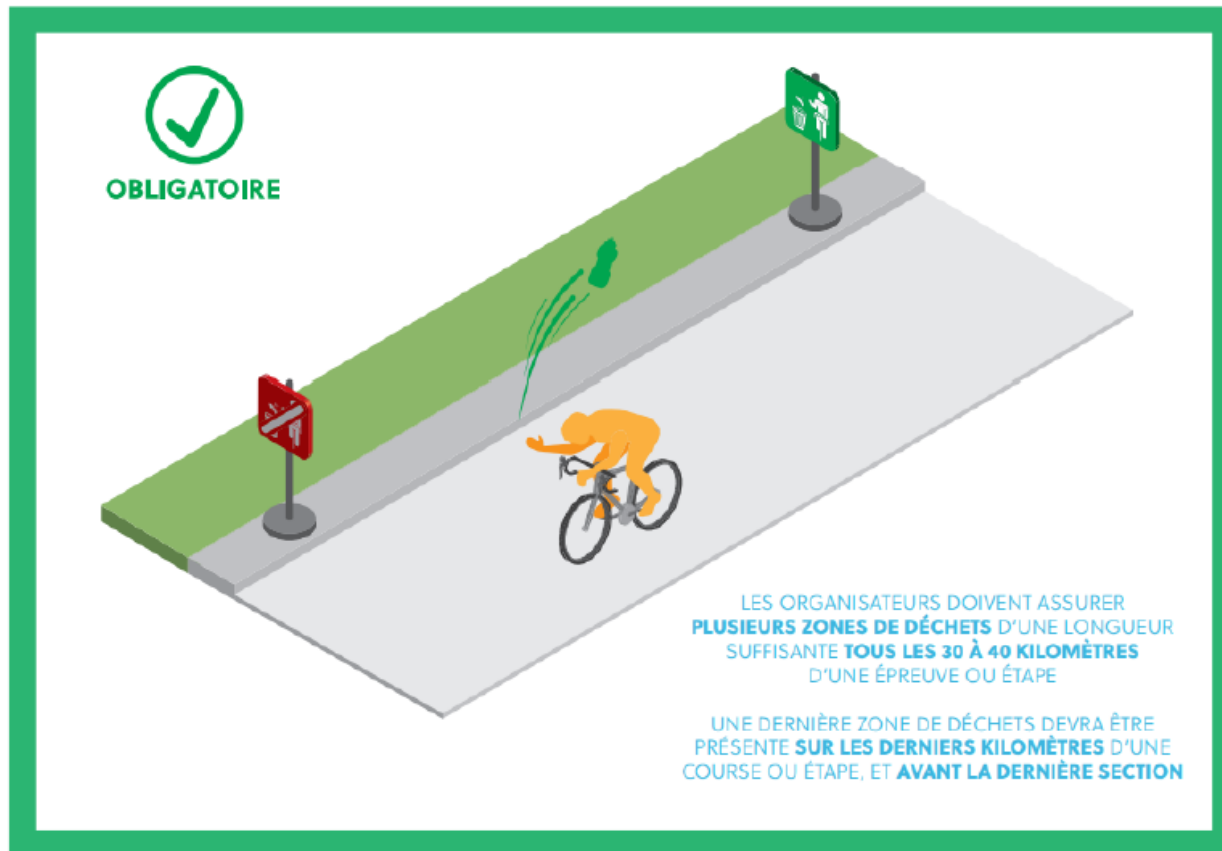


6. MILIEU

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

Outre le côté potentiellement dangereux de ce comportement dans certaines situations, jeter des débris ou des objets en dehors des zones dédiées est néfaste pour l'environnement et l'image de notre sport. C'est également un mauvais exemple donné aux cyclistes amateurs.

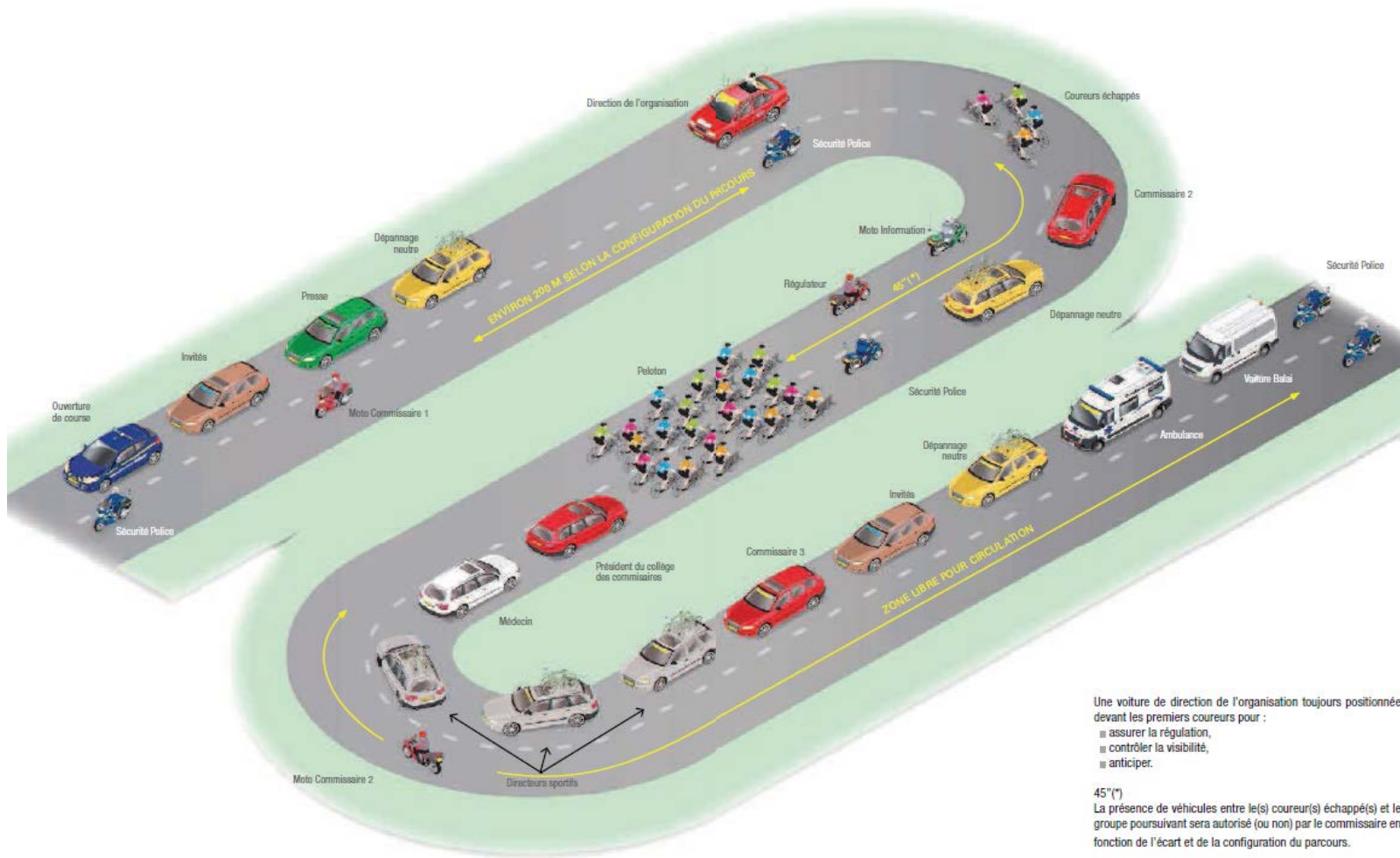


PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
4. Medical rules
5. Gezonde wielersport
6. Milieu
7. Veiligheid in wegwedstrijden

7. VEILIGHEID

Wedstrijdkaravaan



7. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

- ✓ Oproepen ploegleider : Arm opsteken
- ✓ Depanneren = R E C H T S
- ✓ Hoe terugkeren na defect ?
 - Do's : voor de wagen
 - **Don't** : achter/aan de wagen (=uitsluiting renner/wagen)
 - Positie clubwagen



7. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN



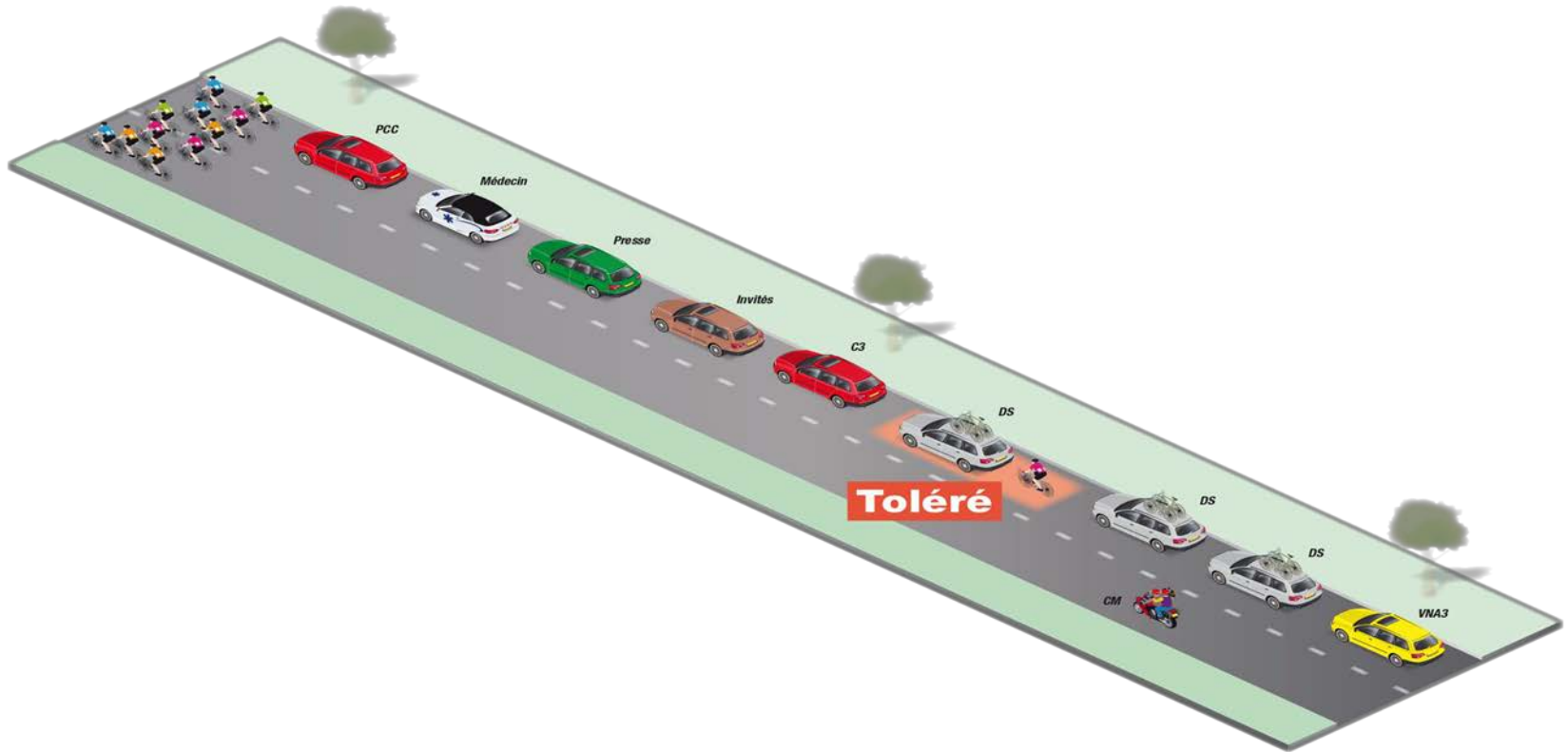
8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN



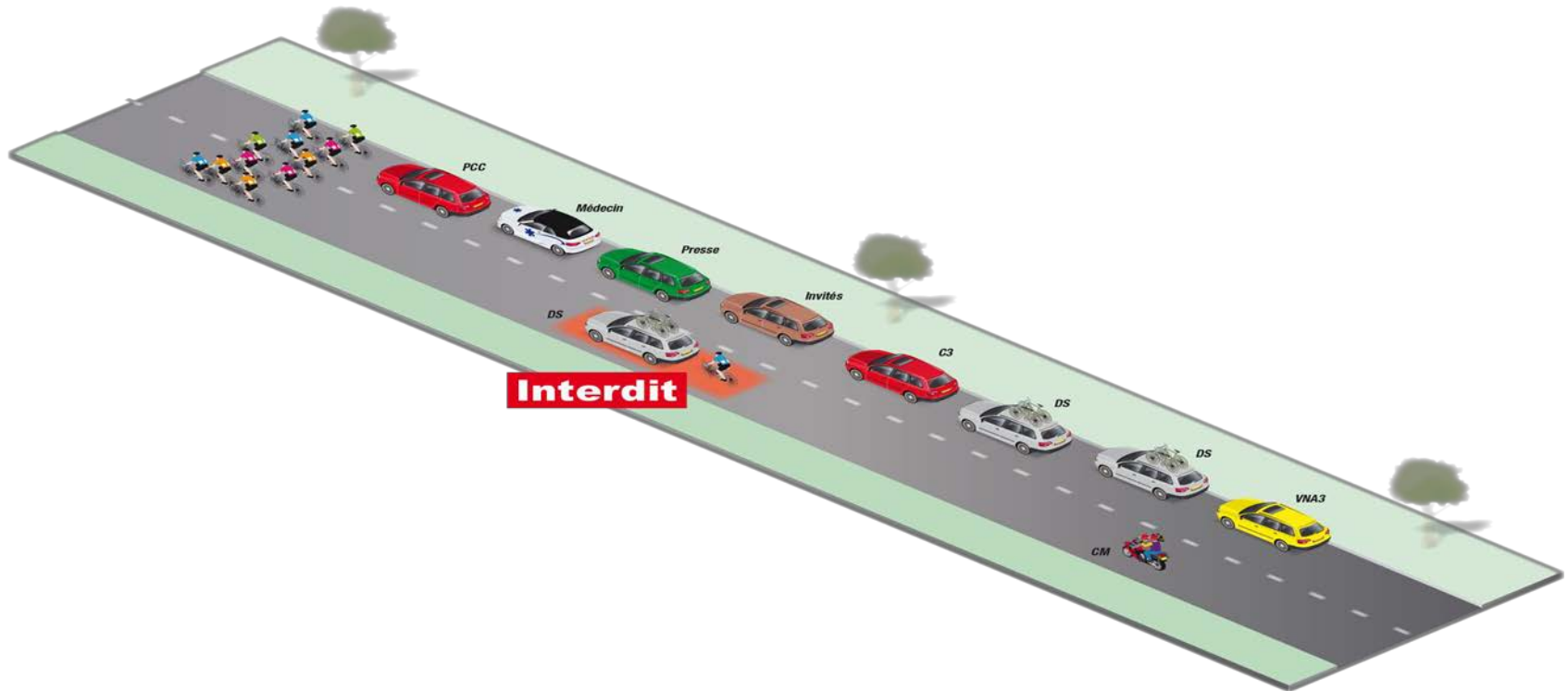
7. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN



7. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAAN



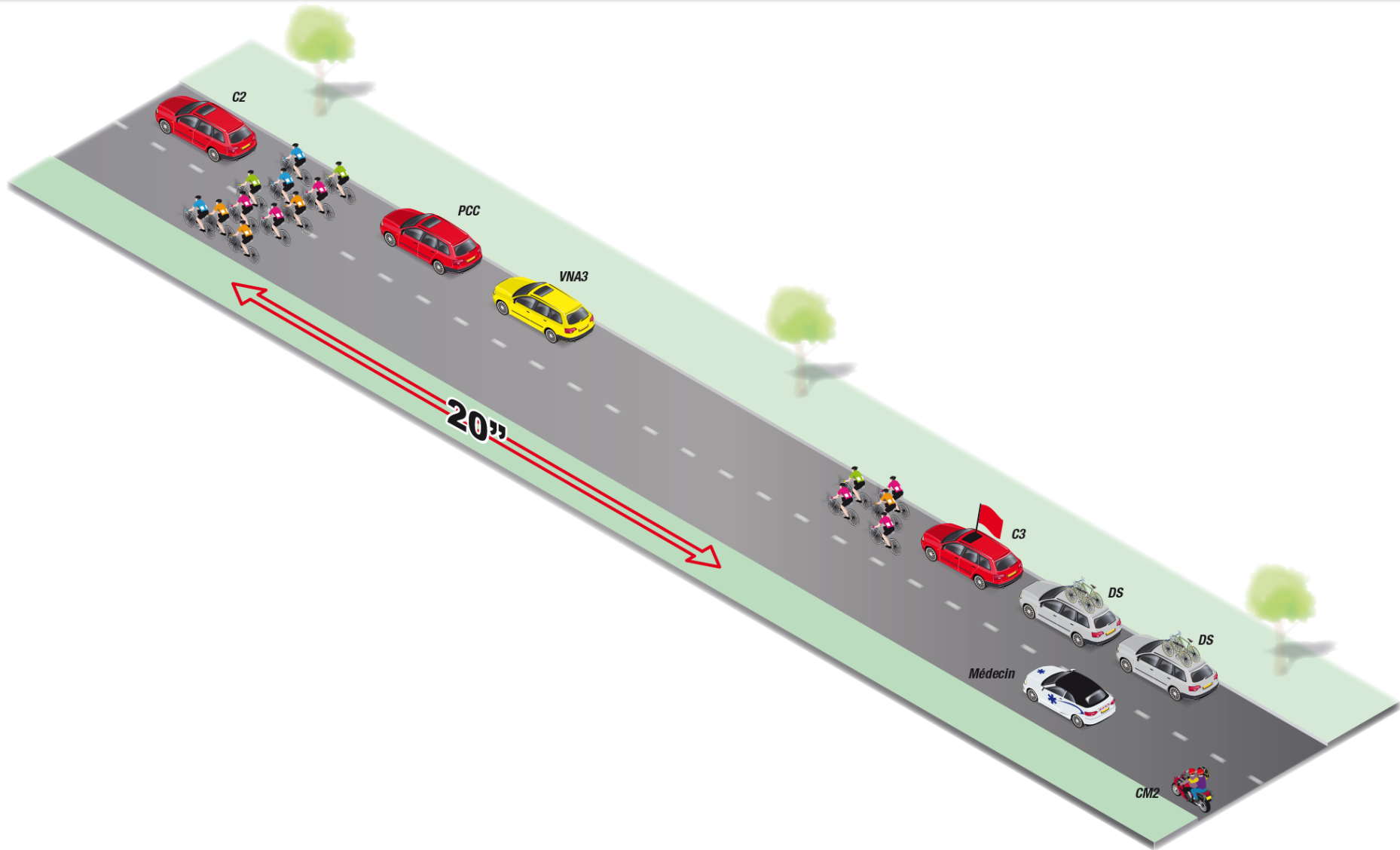
7. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

BARRAGE

- ✓ Meestal in de finale, ophouden volgwagens
- ✓ Verhinderen dat geloste renners tussen de wagens terugkeren
= Niet correct t.o.v. de “betere” renners
- ✓ Korte of lange barrage, afhankelijk van de “houding” van de geloste renners
(zich rechtzetten, of blijven proberen en doorzetten)
- ✓ Kan ook omwille van veiligheid renners, waaiers...

7. VEILIGHEID



7. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

- Renners duiden obstakels aan
- Respect
- Sportiviteit



7. VEILIGHEID

OVERWEGEN



7. VEILIGHEID

OVERWEGEN

- Rode lichten / belsegnaal = **STOPPEN**
≠ stoppen = **UITSLUITING**
- Overweg sluit kopgroep, opent opnieuw voor aansluiting peloton = wedstrijdfeit
- Overweg open kopgroep, gesloten peloton = wedstrijdfeit
- Overweg sluit voor kopgroep (minder dan 30sec voorsprong), peloton komt bij = wedstrijdfeit
- Overweg sluit voor kopgroep (meer dan 30sec voorsprong), peloton komt bij = neutralisatie met laatst gemeten voorsprong
- Peloton wordt gesplitst door sluitende overweg = neutralisatie peloton

7. VEILIGHEID

FIETS- VOETPADEN



7. VEILIGHEID

POSITIE OP DE FIETS

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

– Règlement UCI 2.2.025

Pour aider à garantir la sécurité de tout un chacun dans une course, les coureurs doivent parfaitement maîtriser leur bicyclette en toutes circonstances, et par la même occasion montrer l'exemple aux cyclistes moins expérimentés.

Les coureurs doivent respecter la position standard comme définie dans l'article 1.3.008. Cette position requiert les seuls points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et le siège sur la selle.

Autorisé Mains sur le guidon
et assis sur la selle



Autorisé Mains sur le guidon
et assis sur la selle dans une position repliée



Non autorisé Utiliser les avant-bras comme
points d'appui sur le guidon (sauf en CLM)



7. VEILIGHEID

POSITIE OP DE FIETS

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025

Pour aider à garantir la sécurité de tout un chacun dans une course, les coureurs doivent parfaitement maîtriser leur bicyclette en toutes circonstances, et par la même occasion montrer l'exemple aux cyclistes moins expérimentés.

Les coureurs doivent respecter la position standard comme définie dans l'article 1.3.008. Cette position requiert les seuls points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et le siège sur la selle.

Non autorisé Assis sur le tube horizontal

Non autorisé S'avancer sur le guidon

Non autorisé Se reculer, le torse appuyé sur la selle



7. VEILIGHEID

Spurten 2.3.036

Het is de renners strikt verboden af te wijken van de door hen gekozen lijn (spurtstrook) op het ogenblik dat de spurt is begonnen en het is ook strikt verboden de collega's te hinderen of een gevaar voor anderen te betekenen.





**HARTELIJK
DANK**

