

## **Voorkomen - persoonlijke bescherming**

Persoonlijke beschermingsmiddelen kunnen tijdens het voetballen voetbalblessures voorkomen. Voorwaarde daarbij is wel dat je de middelen gebruik zoals deze zijn bedoeld.

## **Voorkomen - persoonlijke bescherming - keepersuitrusting**

Voorkom voetbalblessures, draag een speciale keepersuitrusting

Een voetbalkeeper is extra kwetsbaar door de harde schoten op het doel met de bal. En door de vele uitvallen die je als keeper doet. Wil je voetbalblessures hierbij voorkomen? Draag dan een speciale keepersuitrusting:

- Draag keepershandschoenen die je handen en vingers goed beschermen en de grip op de moderne voetbal bevorderen. Deze voetbal heeft een plastic coating waardoor deze bij nat weer glad en glibberig is.
- Draag een keeperstrui met gepolsterde mouwen. Hiermee bescherm je je ellebogen bij uitvallen.
- Draag ook een gepolsterde keepersbroek waarmee je je heupen beschermt bij een zijwaartse uitval.
- Draag ook kniebeschermers als je jezelf als keeper optimaal wilt beschermen.

## **Voorkomen - persoonlijke bescherming - scheenbeschermers**

Draag je goede, schokabsorberende scheenbeschermers tijdens het voetballen? En vallen deze scheenbeschermers onder je enkelknobbels en bedekken deze je achillespees? Dan bescherm je je onderbenen en enkels tegen vervelende voetbalblessures zoals schaafwonden, kneuzingen en zelfs botbreuken. Lees meer over:

- het nut van scheenbeschermers;
- koop- en gebruikerstips, en
- scheenbeschermers van hard kunststof als voorkeur.

### **Nut scheenbeschermers**

Scheenbeschermers moeten een vast onderdeel zijn van de sportuitrusting van iedere voetballer. Deze beschermen je onderbenen tegen de trappen van je tegenstander. Je voorkomt zo vervelende voetbalblessures zoals schaafwonden, kneuzingen en zelfs botbreuken. De FIFA, UEFA en ook de KNVB hebben het dragen van scheenbeschermers verplicht gesteld in hun competities. Onder andere om het risico op het oplopen van aids te verkleinen.

### **Koop- en gebruikerstips scheenbeschermers**

Een doorsnee scheenbeschermer is gemaakt van licht kunststof die je met kleefstroken op de plaats houdt. Ook moderne voetbalsokken houden de scheenbeschermers op de plaats doordat deze sokken een geweven structuur hebben. Let op de volgende punten als je scheenbeschermers koopt en draagt:

- Controleer de maat van de scheenbeschermers door deze altijd te passen.
- Koop alleen scheenbeschermers die je makkelijk aan en uit kunt doen.
- Controleer of je de scheenbeschermers makkelijk kunt vastmaken. Kijk ook goed of deze vast blijven zitten tijdens het voetballen.
- Koop geen scheenbeschermers op de groei. Hierdoor neemt het draagcomfort af, waardoor je de beschermers minder snel draagt.

### **Voorkeur voor scheenbeschermers van hard kunststof**

Uit onderzoek blijkt dat de meeste types scheenbeschermers niet voldoen aan de gestelde eisen. Deze kunnen 'geweld' dat inwerkt vanuit een puntvorm (denk aan bijvoorbeeld de punt van een voetbalschoen) niet goed verwerken. Daarnaast bedekken de meeste types de oppervlakte van de onderbenen en enkels onvoldoende. Slechts een paar types voldoen op dit moment aan de gestelde eisen. Het gaat hier om scheenbeschermers die met name vanuit het ijshockey op de markt zijn

gebracht. De FIFA, UEFA en de KNVB hebben het dragen van scheenbeschermers verplicht gesteld, maar geen kwaliteitseisen daaraan verbonden. Vanuit het oogpunt van voorkomen van schaafwonden, open wonden en botbreuken geven zij wel de voorkeur aan scheenbeschermers van hard kunststof (polyester). Deze bedekken een groot deel van het onderbeen en de enkelknobbels, en zitten daarnaast comfortabel.