



## Bloed en bloed hygiëne

Boksen is een sport waar men geregeld met bloed in aanraking kan komen. Dit kan bij trainingsavonden zijn, maar ook tijdens wedstrijden. Veelal betreft het neusbloedingen en hoofdwonden.

In volgend stuk wordt ingegaan wat de potentiële risico's van bloed zijn, alsmede adviezen hoe om te gaan bij bloedingen/ bloedinkjes.

Bloed is een essentiële lichaamsvloeistof, die we nodig hebben voor transport van zuurstof in het lichaam, stolling en afweer.

In het bloed worden ook afvalstoffen (onder andere naar de nieren en longen) en ziektekiemen (die, als het goed is, onschadelijk gemaakt worden) vervoerd.

De belangrijkste risico's van bloedcontact (tijdens het boksen) zijn de overdracht van hepatitis-B en AIDS/HIV.

De kans op hepatitis-B is 200x groter dan van AIDS/HIV (dit risico is erg klein), en is geneesbaar.

Het is zaak dat bij eventuele bloedingen er adequaat gehandeld wordt (tijdens de training, maar ook in wedstrijden).

In wedstrijden zijn de scheidsrechters inmiddels geïnstrueerd om in te grijpen bij (neus-) bloedingen. Zij hebben steriele gaasjes bij zich en dragen ook handschoenen. In de neutrale hoeken hangen emmertjes waar men de gebruikte gazen kan deponeren.

De ringarts wordt ingeroepen bij aanhoudend bloeden en/of als de scheidsrechter het niet vertrouwt/twijfelt.

De ringarts zal de wond/neusbloeding inspecteren en snel besluiten Boks of STOP.

Als trainer/coach dient u ook adequaat te handelen in en buiten wedstrijden.

Zorg voor een goed gevulde EHBO koffer op de boksschool (die ook regelmatig geïnspecteerd wordt of alles nog compleet is: met name gazen, pleisters, alcohol, latex handschoenen, enz.).

Tijdens wedstrijden: gazen bij u hebben, pleisters, vaseline, handschoenen.

De ringarts kan en zal u te allen tijde bij staan bij herstellen van wonden/ bloedingen (veelal in de pauze en/of na de wedstrijden).

Indien er adequaat gehandeld wordt door trainer/coach en ringarts (steriel) is de kans op overdracht van ziektes erg klein en wordt er veilig gebokst.

Medische Commissie Boksbond

Maart 2016