

COOLE GYMMANIEREN

NOVEMBER



AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

Tips voor de trainer

- Blessurepreventie: wat is jouw actieplan?
- Pijnklachten zijn altijd een signaal: zoek naar de betekenis hiervan.
- Blessure of sterallure? Oordeel niet te snel.
- Een langdurig geblesseerde: laat hen voelen dat ze er nog steeds bij horen.



Tips voor de turn(st)er

- Jij bent diegene die je eigen pijn voelt. Meld dit tijdig en heel duidelijk om erger te voorkomen.
- Zorg dat je zelf begrijpt wat er aan de hand is: vraag je mama, papa, trainer of dokter voldoende informatie.
- Bij een blessure horen hard werken, discipline en geduld. Volg de adviezen van je dokter, kiné en trainer op.
- Na regen komt zonneschijn! Kop op!

www.GymFed.be

Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw