



Information till spelare och föräldrar vid idrottsskador

Våra träningar innehåller skadeförebyggande övningar, ändå händer det att någon kan skada sig. Här får ni en kort sammanställning av information om hur ni kan agera då en skada har uppkommit.

Försäkring via Folksam

Som medlem i KDFF har man tillgång till Råd och Vård för Idrottsskador, en tjänst hos Folksam (<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-vard-for-idrottsskador>). På 020-44 11 11 kan du ringa till en fysioterapeut som är specialiserad på idrottsskador. Det görs en bedömning av skadan och du får råd för vidare behandling. Om fysioterapeuten bedömer att du behöver mer än rådgivning för att fastställa skadan ingår upp till två besök hos fysioterapeut, ett besök hos läkare och en röntgen vid behov. Det är fysioterapeuten på Råd och Vård för idrottsskador som bokar in ditt besök - alltid hos en vårdgivare som är expert på idrottsskador. Om skadan är ett försäkringsfall hjälper fysioterapeuten dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till Folksam. Har du frågor om försäkring eller ersättning kan du kontakta Folksam. Ring 0771-950 950.

Alternativ träning

Under tiden en spelare inte kan delta för fullt i lagträningen finns det fortfarande mycket annat nyttigt man kan göra. Prata med din tränare för ett upplägg med alternativ träning för att kunna återgå till fotbollen men också för att förebygga framtida skador. Ett bra sätt att förebygga knäskador är att använda appen Knäkontroll och följa deras program (<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/knakontroll>).

Att hjälpa tränare under träningspass eller hjälpa till som tränare i yngre lag i föreningen är alternativa aktiviteter som är utvecklande.

Hjärnskakningar

I fall av våld mot huvudet ska spelaren omedelbart avbryta aktiviteten. Symptom av en hjärnskakning kan variera och uppkommer inte nödvändigtvis direkt efter olyckan. Vid en misstänkt hjärnskakning kan du ringa till 1177 (sjukvårdsrådgivning) för att få hjälp att bedöma symptom. För att komma tillbaka till träning följer föreningen den så kallade hjärntrappan. Läs mer om hjärntrappan hos Folksam:

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/idrottsforskning/hjarltrappan>