

Skadad när  
det är som  
roligast?

För dig som  
spelar fotboll i  
Hälsingland och  
Uppland



## Ring Spelklar om idrottsskador – rådgivning och vård av experter

Till Spelklar kan du som fotbollsspelare, ledare eller förälder ringa för att få hjälp med vård av idrottsskador och råd om förebyggande övningar. Den kostnadsfria rådgivningen utförs av legitimerade sjukgymnaster hos Aleris, alla med specialkunskap om idrottsskador. Vid behov ingår också besök hos sjukgymnast eller idrottsläkare.

→ Läs mer på nästa sida



Folksam

# Låt inte skador sätta stopp för det roliga

När du spelar i en fotbollsklubb eller förening som är ansluten till Svenska Fotbollförbundet, har du automatiskt en olycksfallsförsäkring hos Folksam som gäller under träning och match. Det allra bästa är förstås att vara skadefri och ha roligt hela säsongen. Därför har vi tagit fram tjänsten Spelklar med rådgivning och hjälp från specialiserade sjukgymnaster.

**Ring**  
**020-44 11 11**  
eller mejla  
[spelklar@aleris.se](mailto:spelklar@aleris.se)

## Spelklar - hjälp vid idrottsskador

Spelklar är en kostnadsfri telefonrådgivning från sjukgymnaster som är experter på idrottsskador. Hit kan du ringa för att få tips om förebyggande övningar, självbehandling av skada eller om så behövs, hjälp att boka vårdbesök. All rådgivning dokumenteras i din patientjournal enligt Patientjournallagen. Sjukgymnasten kan även hjälpa dig att anmäla din skada direkt till Folksam.

## Möjlighet att träffa vårdexpert 8 september – 8 november

Under en begränsad period har du som spelar fotboll i en klubb som är ansluten till Svenska Fotbollförbundet i Hälsinglands eller Upplands distrikt ett utökat erbjudande genom Spelklar. Om sjukgymnasten du pratar med kommer fram till att du behöver träffa en expert för att bedöma om-

fattningen av din skada får du hjälp att boka ett vårdbesök hos en idrottsläkare eller en sjukgymnast. I vissa fall kan undersökningen även kompletteras med en magnetröntgen.

Möjligheten till att få träffa en expert på idrottsskador gäller 8 september till 8 november 2016 och omfattar skador som inträffat från 1 april 2016 och framåt. Under denna testperiod vill vi se om vi kan hjälpa fotbollsspelare att hålla sig skadefria eller rehabiliteras snabbare genom en tidig vårdinsats.

## Välkommen till Spelklar

Du är självklart välkommen att höra av dig med frågor eller din skadeanmälan till Spelklar även efter testperiodens slut.

**Kom ihåg!**  
**Vid akuta skador**  
**ska du ringa 112.**



## Välkommen till Spelklar – 020-44 11 11

Aleris telefonrådgivning har öppettider dygnet runt. Du kan också mejla din fråga till [spelklar@aleris.se](mailto:spelklar@aleris.se). Mer information hittar du på [folksam.se/spelklar](http://folksam.se/spelklar).