

Råd och Vård – Vid skada och skadeförebyggande träning

Råd och Vård för idrottsskador är en kostnadsfri rådgivningstjänst och din medlemsförmån som medlem i Bele Barkarby Fotboll.

Dit kan du som är spelare, ledare och förälder ringa och få råd om hur du förebygger skador och besvär som kan uppstå i samband med idrottsaktiviteter.

När du ringer får du prata med en legitimerad fysioterapeut / sjukgymnast som är specialist på idrottsskador. Om du har råkat ut för ett olycksfall hjälper sjukgymnasten dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till Folksam.

Numret för Råd och Vård är 020-44 11 11.

(Har du frågor specifikt om försäkringar eller ersättning ska du istället kontakta Folksam direkt på 0771-950 950)



Råd och Vård för idrottsskador

Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

För dig som spelar eller är förälder i Bele Barkarby Fotboll

• Om du blir skadad

Med Råd och Vård för idrottsskador blir det enklare eftersom sjukgymnasten hjälper dig att dokumentera och anmäla skadan direkt till oss. Sjukgymnasten ger dig också tips om hur skadan ska behandlas.

• Hjälp direkt

Blir du skadad kan du ringa Råd och Vård på 020-44 11 11 och be sjukgymnasten att anmäla idrottsskadan till Folksam.

• Skadeförebyggande råd

Råd och Vård för idrottsskador är också bra om du är osäker på en känning eller vill veta hur man kan träna för att undvika framtida skador.

• Sjukgymnasterna kan ge dig tips om:

- Balans- och styrkeövningar som stärker utsatta muskler och leder
- Uppvärmnings- och stretchövningar som minskar risken för idrottsskador
- Hur du själv kan behandla en skada så att du snabbt kommer tillbaka igen

För dig som är ledare i Bele Barkarby Fotboll

Sjukgymnasterna på Råd och Vård för idrottsskador är ett bra stöd för dig som ledare och kan till exempel hjälpa dig med vägledning om en misstänkt idrottsskada.

Genom Råd och Vård för idrottsskador kan ni också få bra tips om skadeförebyggande övningar. Tveka inte att kontakta Råd och Vård för idrottsskador på **020-44 11 11!**

• Exempel på vad du kan få hjälp med att utforma:

- Balans- och styrkeövningar som stärker utsatta muskler och leder
- Uppvärmnings- och stretchövningar som minskar risken för idrottsskador
- Information om hur man behandlar en skada så att man snabbt kommer tillbaka igen

• Exempel på frågor du kan ställa:

- En i laget stukar foten ofta. Går det att göra något för att förhindra det?
- Jag hör många prata om schlatter. Vad är det? Hur vanligt är det när man idrottar?
- Jag ska åka på tävling med mitt lag i sommar – hur förbereder jag idrottarna för värme?
- En av idrottarna växer så det knakar och har ont i hämlarna när hon spelar – kan hon göra något åt det?
- En spelare fick en lårkaka vid helgens match. Kan han träna trots det?

Vid frågor kring vårt samarbete med Folksam eller Råd och Vård kontakta fotboll@belebarkarby.se