



Information kring Skador och Försäkringar

2015-05-04

Detta dokument skall ge en övergripande information om Skador, Behandling och Försäkringar som gäller inom N.Härene BK.

På lag-hemsidan under Dokument (http://www.laget.se/NHBK_Senior/Document) finns detta dokument samt fler mer detaljerade kring försäkringar som får användas vid behov.

1. Undvik Skador

Det i särklass bästa för alla är att undvika skador av alla slag. Den viktigaste faktorn är då att vara väl tränad med styrka, smidighet och "fotbollstimning". Delar av detta får man genom ordinarie träning inklusive försäsongsträning, men just styrka och smidighet kan och bör man även träna individuellt och utöver den tid som fotbollsträningen normalt bedrivs på.

De tillfällen då föreningen anordnar gemensamma träningar (oftast 2 ggr/vecka) behöver samspel och bollövningar prioriteras.

2. Behandla Skador

Akut behandling.

Om olyckan är framme så gäller det att minimera skadan och åstadkomma en bra rehabilitering. I det akuta läget skall dina ledare kunna hjälpa till med rätt behandling i form av t.ex. tryckförband och kyla. Vid allvarligare skada skall naturligtvis sjukvården användas.

Rehabilitering

Sjukgymnaster (Fysioterapeuter) är duktiga på idrottsskador och är i många fall anslutna till sjukvårdens system med subventionerade avgifter. För att uppmuntra er att utnyttja detta än mer har föreningen beslutat att betala hälften på den redan låga avgiften, 80 kr/besök.

(Under 20 år gratis, samt "Frikort" gäller. Precis som i vanliga vården.)

Ni kan alltså få **professionell behandling för endast 40 kr !**

Vänd er så fort som möjligt till: (man skall få "akuttid" för idrottsskador!)

Lidköpings Sportrehab

Socketbruksgatan 1, 4:e våning

Tel: 0510-671 00

NHBK sponsrar upp till tio behandlingar, spara kvitton och håll kontakt med ledare under behandlingen!

Andra Sjukgymnaster kan också godkännas, men kontakta då ledare först!

Ytterligare **ett alternativ/komplement har dykt upp under 2015**. Genom samarbetet mellan Folksam och SvFF har man startat en [fri telefontjänst för idrottsskador](#).

Kontakta **Råd och Vård för idrottsskador**:

För idrottsmedicinsk rådgivning och skadeanmälan

020 – 44 11 11

Vardagar 8.00 – 17.00



Information kring Skador och Försäkringar

2015-05-04

3. Försäkringar vid Skada

Det finns två olika försäkringar som omfattar våra licensierade spelare. Båda omfattar skador som sker på match och träning SAMT under resor till och från dessa aktiviteter. Mer detaljerat beskrivningar finns på NHBK:s hemsida. (se länk ovan!)

Observera att egna försäkringar som du kan ha via arbetsgivare eller privat kan gälla och användas parallellt !

LOFA Skadeersättning

Denna försäkring kan ge ett komplement till vår allmänna sjukförsäkring, och ger alltså ersättning för förlorad arbetsinkomst.

Ersättning söks av NHBK efter avslutad säsong.

Skaffa och spara Läkarintyg om sjukskrivning.

Regler 2015	Ersättning / dag	Karenstid dagar	Maxbelopp
Skolungdom 15-20 Studera 20-25	75:-	0	5000:-
"Senior"	75:-	15	180 * 75:- = 13.500:-

Försäkring via Riksidrottsförbundet och SvFF

Denna försäkring, som administreras av Folksam, täcker vissa kostnader som uppkommer i samband med skadan samt ger ersättning vid invaliditet och dödsfall.

Du anmäler själv din skada, men kan självklart ta hjälp av Föreningen.

Läs mera: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>

Anmäl skada: 020 – 44 11 11, mån-fre 8.00 – 17.00 [samma som "Råd och Vård för idrottsskador"]

Ersättningar	Ersättningsbelopp
Akutersättning	upp till 6 procent av ett prisbasbelopp
Tandskadekostnader	upp till 60 procent av ett prisbasbelopp
Sönderklippta kläder i samband med vård	upp till 15 procent av ett prisbasbelopp
Medicinsk invaliditet – invaliditetsgrad 15–74 procent – invaliditetsgrad 75 procent och högre	beräknas på 350 000 kr 700 000 kr
Ersättning lämnas inte för invaliditeter under 15 procent	
Dödsfall oavsett orsak	35 000 kr
Krisförsäkring	upp till 10 behandlingstillfällen

Prisbasbelopp år 2015 är 44 500 kronor.