

Handlingsplan - Skadehantering

Senior - Atrupper (18 år och äldre)

Hantering skador/behandling ska följa stegen:

1. Akut behandling av skada sker av ledare/sjukvårdare på plats i samband med träning/match.
2. Sjukvårdare (i laget) i samråd med HT beslutar om ytterligare vård/behandling/rehab som ej kan genomföras i samband med träning behövs.
3. Om ovan behov finns så tar spelaren/ledaren/föräldern kontakt med "Råd och vård för akuta idrottsskador" tel 020-44 11 11(mer info: <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/rad-och-var-d-for-idrottsskador/>) som är ett samarbete med SvFF och dess försäkringsbolag Folksam. Råden/hjälpen är gratis men se till att få vård/hjälp i Östersund, man kan annars ev styras till ex.vis Sundsvall/Umeå. Kontakt med Folksam är även bra för ev. fortsatta skadeproblem och ev framtida försäkringsärenden. OBS skada vid speciellt tillfälle-akut och ej "smygande" skada.
4. Om spelare fortfarande efter steg 1-3 har en "problematik" så kan ev. ytterligare extern hjälp eftersökas. Beslut av HT/sjukvårdare/hjälptränare. Här ska vi först o främst söka företag som finns med på listan över företag med landstingsavtal (<https://www.regionjh.se/halsasjukvard/hittavard/privatavardgivare/privatavardgivaremedavtal.4.675b71d2159946d1f6610a9.html>) då de bl.a går under "högstkostnadspris". Under 18 år gratis.

Om spelare vidare till "praktik" så gäller principen:

- Besök praktik (rehabprogram/tidsplan).
- Rehab med laget och/eller individuellt utefter ovan nämnda "recept".
- Vid behov återbesök på praktik för att "läsa av" hur det gått/går.
- I övrigt använder vi våra sunda förnuft och vid behov dialog med SC.

OBS 1 föreningen faktureras max 400kr/besök (Paulsson, Maja, Carro), för ev högre pris står spelaren för det själv. Vid ev andra behov än nämnda så tas det i samråd i ledningen.

OBS 2 det är bara spelare från respektive seniorlag som innefattar fakturering Ope IF, en lista på truppen bör lämnas till resp. praktik och dessa har då även godkänt att dess namn/behandling finns med på fakturan.

Ungdomsspelare (17 år och yngre)

Hantering skador/behandling ska följa stegen:

1. Akut behandling av skada sker av ledare/sjukvårdare på plats i samband med träning/match.
2. Ledare/Förälder bestämmer om ytterligare vård/behandling/rehab som ej kan genomföras i samband med träning behövs.
3. Om ovan behov finns så tar föräldern kontakt med "Råd och vård för idrottsskador" tel 020-44 11 11(mer info: <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/rad-och-var-d-for-idrottsskador/>) som är ett samarbete med SvFF och dess försäkringsbolag Folksam. Råden/hjälpen är gratis men se till att få vård/hjälp i Östersund, man kan annars ev styras till ex.vis Sundsvall/Umeå. Kontakt med Folksam är även bra för ev. fortsatta skadeproblem och ev framtida försäkringsärenden.
4. Om spelare fortfarande efter steg 1-3 har en "problematik" så kan ev. ytterligare extern hjälp eftersökas. Här rekommenderar vi först o främst företag som finns med på listan över företag med landstingsavtal (<https://www.regionjh.se/halsasjukvard/hittavard/privatavardgivare/privatavardgivaremedavtal.4.675b71d2159946d1f6610a9.html>) då ungdomar/barn i denna ålder har rätt till fri vård/behandling.

Slogan: Sunt förnuft för spelaren och föreningens bästa ska fixa det mesta.