



2018-03-11

Handlingsplan vid uppkomst av skador i Tranås Simsällskap

- När en simmare klagar på onormal smärta lokaliseras vi smärtan så vi vet vilka rörelser som gör ont.
- Ställ frågan, om det är simningen som orsakar smärta eller om det hänt något på fritiden som kan vara orsaken
- Påminn om att tekniken är viktig i simningen för att undvika skador. Kontrollera tillsammans med simmaren om simmaren har ändrat teknik/rörelsemönster i sin simning och justera vid behov. Viktigt är att påtala att simmaren har ett eget ansvar för att göra den eventuella förändringen.
- Gör en bedömning tillsammans med simmaren om han/hon behöver behandling av expert. Rekommendera i så fall att simmaren uppsöker sin vårdcentral för ev. vidare hänvisning till ex sjukgymnast.
- Följ upp simmaren genom att fråga hur han/hon upplever träningarna och vid utebliven träning skall simmaren kontaktas.
- Om skadan visar sig allvarlig och simmaren behöver lång rehabilitering kan alternativ träning vara en möjlighet
- Dokumentera enligt nedanstående checklista.

Simmarens ansvar

- Uppsök tränaren utanför ordinarie träningstid för att få hjälp, då finns det mer tid för individuella samtal
- Kostnad för experthjälp bekostas av simmaren.
- Ansvar för att rehabträningen utförs enligt ordination.
- Ansvar för att värma upp före träning och stretcha efter träning enligt tränarnas instruktioner, då de inte alltid hinner närvara.

Föreningen ansvar för skadeförebyggande arbete

- Regelbunden genomgång av uppvärmnings- och stretchingprogram
- Ger instruktioner om rätt teknik i simsätten
- Arrangerar föreläsningar som har anknytning till ämnet både för föräldrar och simmare ex kost, förebyggande träning.

Checklista vid skada

- Namn på simmaren
- Typ av skada
- Orsak, om möjligt
- Uppsökt experthjälp
- Diagnos av expert
- Rehabplan
- Uppföljning, kontakt med simmaren för att följa läkningsprocessen