**Hjärnskakning**

# En första konstaterande kan grunda sig på följande symptom;

* Omtöcknad
* Förvirring
* Huvudvärk
* Illamående
* Yrsel
* Balansproblem
* Synstörningar
* Minneslucka
* Medvetslöshet

Om dessa symptom eller en allmän påverkan på tillståndet uppstår skall spelaren inte spela mer.

# Om olyckan är framme och en spelare utsätts för en hjärnskakning är det av största vikt att ta sig till sjukhus för att få skadan undersökt och registrerad.

# Vad gör spelaren?

Följer de råd som tränare och sjukvården ger, det går inte att fuska med rehabiliteringen av detta.

Följ Hjärntrappan. [Länk >>](https://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet/design2020/bilder_dokument/svensk-ishockey/nollvision/hjarntrappan.pdf)

# Vad gör föreningen?

Tillser att alla spelare är registrerade i TSM.

”Försäkrade är de spelare som ingår i ett lag för vilket lagförsäkringsavgift är betald till distriktsförbundet. OBS! För att försäkringen ska vara giltig ska spelarna också vara registrerade i spelarkortsregistret (TSM). Samtliga spelare ska vara registrerade i Spelarkortsregistret (TSM). ”

Informera lagdelarna om Hjärntrappan, ge dem mandat att stänga av spelare som fått hjärnskakning från fysisk aktivitet och spel inom ramen för föreningen.

Samtala med föräldrar och uppmana till skadeanmälan till Gjensidige enligt nedan

# Vart anmäler jag skada?

<https://www.swehockey.se/Spelare/spelareaktiva/forsakringsinformationforlagochungdom/>

**Bålsta Hockey**