

## Idrottsskador, när oturen är framme...

Skador är en tråkig men tyvärr i princip oundviklig del av idrotten. Trots detta ska vi självklart alltid göra vårt bästa för att förebygga skador och vara beredda när oturen är framme. Som ledare eller vuxen runt idrotten är det bra att ha lite koll på hur man bör agera i de vanligaste situationerna.

### Bra att ha

- Dauerbinda: Används för att linda om vid stukningar av t.ex. fotled för att förhindra svullnad.
- Förband: För att kunna lägga om sår.
- Plåster: För mindre skador.
- Coachtejp: För att kunna tejpa stukade fingrar eller liknande.
- Ispåse/kylspray: Smärtlindrande vid t.ex. stukning.

Rekommendation för äldre lag är att alla spelare har åtminstone Dauerbinda och coachtejp i sin väska för att säkerställa att det alltid finns på plats och lättillgängligt när de tränar.

### Första hjälpen-väska

Alla våra lag i Fryshuset Basket och våra områdestränare i Söder Basket kan i samband med säsongsuppstart hämta ut en första hjälpen-väska till sitt lag. Vi har dessutom visst material till försäljning på miniligan för spelare som vill köpa så de har eget.

### Försäkring och vård

Alla våra spelare är försäkrade för skador som sker inom verksamheten genom Folksam. Här ingår även tjänsten *Råd och Vård för idrottsskador* dit man kostnadsfritt kan ringa och prata med en fysioterapeut. Läs mer på

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/basket>

Fryshuset erbjuder genom samarbete med Capio Arto Clinic Globen kostnadsfri idrottsmottagning vid skada. Läs mer på

[https://www.fryshusetbasket.se/uploads/3/9/4/9/39494949/kostnadsfri\\_idrottsmotagning\\_vid\\_skada\\_capio .pdf](https://www.fryshusetbasket.se/uploads/3/9/4/9/39494949/kostnadsfri_idrottsmotagning_vid_skada_capio.pdf)

### Att tänka på

- Se till att spelare tar av halsband, örhängen, klockor osv innan träning så dessa inte skadar dem själva eller andra i kontaktsituationer under träning.
- Samla alla bollar och vattenflaskor på en bestämd plats när de inte används så att de inte ligger löst på planen där spelare kan snubbla på dem
- Se över träningsmiljön. Finns det något i denna som kan öka risken för skador, t.ex. bänkar som står under korgar eller lös utrustning i hallen? Ifall det finns något i träningsmiljön som ni känner behöver åtgärdas och ni inte kan lösa på egen hand kontakta [basket@fryshuset.se](mailto:basket@fryshuset.se)
- Använd *Basketsmart* för att förebygga knäskador  
<https://www.basket.se/Utbildning/Utbildningsmaterial/Basketsmart/>

Vi erbjuder även idrottsskadeutbildningar för våra ledare vid vissa tillfällen, håll ögonen på våra kommunikationskanaler för att få info om dessa!