

KLUBBHÅNDBOK DEL 4 - BARNEIDRETT			Oppdatert: 2016-02
	Filnavn: gif.04.08 big_hvis ulykken skulle være ute-v1602	Utarbeidet av: BIG	Godkjent av: Hovedstyret

Hvis ulykken skulle være ute

Som leder eller trener må du være forberedt på at et barn kan skade seg under din ledelse - du må tenke igjennom og planlegge hva du kan og bør gjøre hvis dette skulle skje.

- På forhånd - be om / krev info fra foresatte om aktuelle sykdommer hos ungene (f.eks. epilepsi, diabetes, astma, allergi, hjertelidelser mm..)
Hva kan du vente deg og hva gjør du?
- lær/øv hjerte- lungeredning (munn til munn og hjertekompresjon)
- lær førstehjelp (stoppe blødning, hindre sirkulasjonssvikt, vis forsiktighet med nakke-/ hodeskader)
- lær skadebehandling -PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation)
På norsk: beskyttelse, hvile, kjøling kompresjon, heve-høyt.
- Kontroller jevnlig at lagets medisinskrin inneholder vårt minimumskrav. Etterfyll når noe blir brukt.

Alltid nødvendig ved trening / kamper

Dette må være med på alle treninger/kamper:

- førstehjelpsskrinet
- en bil
- en mobiltelefon
- ajourført deltagerliste m/navn, fødselsdato, adresse og tlf. til foresatte
- minst to voksne til stede

Et barn er skadet – hva skal du gjøre !

Småskader behandles / lindres ved hjelp av førstehjelpsutstyret.

Ved mistanke om større skader kjøres barnet straks til legevakt eller om nødvendig tilkalles ambulanse på nødnummer 113. Barnets navn og fødselsdato må du kunne oppgi til lege/sykehus.

Leder skal alltid følge en skadet unge helt til foresatte er varslet og har overtatt.

Foresatte skal alltid varsles ved skader (utover de helt små skrubbsår) også når besøk på legevakt ikke ble vurdert som nødvendig.

To eller flere voksne må alltid være til stede både med tanke på alvorlige skader, men også ved mindre skader slik at fortsatt tilsyn (og aktivitet) for de uskadde skal være mulig.

Noen huskeregler

Vi minner om at:

- Barn som har vondt skal ikke «tapes opp», spille eller trene.
- Is-spray har ingen dokumentert effekt.
- Is-posere er fine når de brukes riktig - men de er dyre og kan lett bli "mote". (Å holde benet eller armen under kaldt vann kan ofte være like effektivt).

KLUBBHÅNDBOK DEL 4 - BARNEIDRETT		Oppdatert: 2016-02	
	Filnavn: gif.04.08 big_hvis ulykken skulle være ute-v1602	Utarbeidet av: BIG	Godkjent av: Hovedstyret

- I vår Klubbhåndbok del 1 som ligger på www.gresvikif.no under linken <Om *Gresvik/Klubbhåndbok del 1 Felles/Førstehjelp og skader*>, har vi satt sammen noen nyttige råd for trenere eller lagledere dersom en utøver skulle skade seg eller trenge førstehjelp.
- Her har vi også satt sammen en minimumsoversikt over hva medisinskrinet skal inneholde.

Barneidrettsforsikring

Gjennom sitt betalte medlemskap i Gresvik Idrettsforening er alle barn i Barneidrettsgruppen dekket gjennom Norges Idrettsforbunds Barneidrettsforsikring. Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring. For at forsikringen skal gjelde barnet må det ha et gyldig medlemskap i Gresvik IF da må medlemskontingenten være betalt.

Se mer her: [Gjensidige Barneidrettsforsikring](#)

Melding om skade

Med hensyn til barneidrettsforsikringen:

Hendelsen - hvordan og når skaden oppstod, skriftlig bekreftet av trener/dommer

Medisinsk - sørg for at lege vet om og dokumenterer at det er en idrettsskade

Økonomisk - kvitteringer på utgifter, be foresatte om å ta vare på alt og alle

Varsle BIG-leder om det inntrufne. Alvorligere hendelser skal varsles snarest mulig til Daglig leder eller hovedstyrets leder/nestleder.

Lagleder kontakter alltid foresatte og sjekker i etterkant av en skade som krevde legebesøk.

Alle skader må meldes elektronisk. Skadeskjema: <http://www.idrettshelse.no/skadeskjema>

Trener eller Daglig leder skal bekrefte de opplysninger på skademeldingen som angår laget, og at årets kontingent er betalt. Ved krav om dekning av utgifter, vedlegges originalkvitteringer.

Kopi av alle skademeldinger skal snarest sendes Gresvik Idrettsforening, Trondalen, 1621 Gressvik.

Krisehåndtering

Gresvik IF har en egen krisehåndteringsplan. Denne finnes i vår Klubbhåndbok del 1 som ligger på www.gresvikif.no under linken <Om *Gresvik/Klubbhåndbok del 1 Felles/Krisehåndtering*>.

BIG styret