**Vid skada eller behov av sjukgymnast ungdomspelare**

Vid allvarligare skador på ungdomsspelare så kan spelare och ledare utgå från nedan handlingsplan.

Handlingsplan: Ring Folksam Spelklar Försäkring 020-441111.

Råd och vård för idrottsskador. "Råd och Vård för idrottsskador är en kostnadsfri rådgivningstjänst och din medlemsförmån. Ett nätverk av erfarna idrotts-sjukgymnaster och läkare runt om i landet står beredda att hjälpa våra spelare. Och det är helt kostnadsfritt. Så här går man till väga:

1. Förälder tillsammans med spelaren ringer Folksam "Råd och vård för idrottsskador": 020-441111.

2. En sjukgymnast svarar i telefonen och ger råd för den aktuella situationen.

3. Om sjukgymnasten bedömer att spelaren behöver få träffa en vårdgivare bokar de en tid till spelaren direkt i telefonen. Oftast hamnar man då hos Ingvar Palmgren Leg.Sjukgymnast på Certified Sports Physiotherapist Specialistläkargruppen i Kalmar AB Skeppsbrogatan 47 39231 Kalmar.

4. Spelaren besöker sjukgymnast eller läkare. Det är också möjligt att få ett återbesök hos sin sjukgymnast eller en röntgen hos sin läkare. (Det finns dock en begränsning på max två sjukgymnastbesök, ett läkarbesök, en röntgen. OBS! Numret till Råd och vård för idrottsskador" gäller just för det ändamålet. Har du frågor kring försäkring och ersättningar är det Folksam du ringer på 0771 - 950 950.

Alla ungdomslag har en sjukvårdsväska som ska innehålla:

Nu har alla 12 ungdomslag fått en väska

Innehåll Sjukvårdsväska ungdom:

* Dauerbinda 5 cm
* Dauerbinda 7 cm
* Kylpåsar 2 st
* Alsollösning alternativt sårtvätt som finns som spray från Select
* Bomullsrondeller
* Plåster
* Coachtejp vit, 2 rullar
* Underlagswrap, 1 rulle
* Tejpsax
* Skavsårsplatta
* Compeed Select

Behöver dessa kompletteras ring Nicklas Sinnermark

Med vänlig hälsning

Thomas Johansson Sjukgymnast