



Skadeforebygging, skader og forsikring

Skader vil alltid forekomme i fotball. I Sprint-Jeløy ønsker vi å redusere sjanser for skader så mye som mulig. Vi vil holde så mange som mulig i trening i kamp til enhver tid. Derfor jobber vi systematisk med skadeforebygging i treningshverdagen. Ved eventuelle skader som oppstår i trening eller kamp hos våre spillere skal de få den hjelp de trenger.

Skadeforebyggende tiltak

Gode rutiner i treningshverdagen kan være med å redusere skader. I Sprint-Jeløy bruker vi en av to oppvarmingsprogrammer i det daglige hos lag fra 12-årsalderen og eldre.

«Spilleklar»

- ❖ Spilleklar, eller «The 11+» som det også er kjent som, er et anerkjent oppvarmingsprogram for fotball. Øvelsene, med instruksjonsvideoer, finner man på: <https://www.skadefri.no/idretter/fotball/skadefri-fotball/>
- ❖ Oppvarmingsprogrammet er basert på varierte balanse-, spenst- og styrkeøvelser. Ved å ta det i bruk kan mange av de vanligste skadene unngås. Det gir også en god start på fotballtreningen. Løpsøvelsene i programmet er i tillegg egnet som oppvarming til kamper.
- ❖ Det er lagt inn progresjon i de fleste øvelsene for å øke vanskelighetsgraden underveis, slik at treningsutbyttet kan opprettholdes etter hvert som du blir bedre. Programmet reduserer skader med 30–50 %, under forutsetning at det blir brukt minst 2 ganger i uken

«Prepp'n»

- ❖ NFFs eget oppvarmingsprogram kalles for Prepp'n. Øvelsene finner man på: <https://www.fotball.no/for-test/barn-og-ungdom2/equinor-landslagsskole/landslagsskolens-ovelsesbank/#184075>
- ❖ Prepp'n er standard i Landslagsskolen som første del av trening og før kamp. Den tilrettelegger for å kunne forberede, kartlegge og trene spillerne på en sikker og effektiv måte.
- ❖ Prepp'n fokuserer på «Fart i hodet», «Fart i beina» og «Fart i ballen».
- ❖ Bevisstgjøre og etablere referanser for fart og teknikk med og uten ball. Det er spesielt fokus på kroppskontroll, frekvens i beina og rask håndtering av ball. I praksis handler kroppskontroll om spillernes evne til å kontrollere overkroppen i utgangstillinger og ved forflytning med og uten ball. God kroppskontroll kan også bidra til å bedre spillernes robusthet og tilgjengelighet til trening og kamp.
- ❖ Øke spillernes grad av spilleklar og bedre forutsetningene for å kunne trene med høy fart og intensitet i spillet. Det er ønskelig med mye spill i fotballøktene og at man tidlig kan gjennomføre spillsekvensene med høy fart og intensitet som er nært til det man opplever i kamp



Skadeforebygging, skader og forsikring

Skader og forsikring

Sprint Jeløys spillere er obligatorisk forsikret gjennom Norges Fotballforbund og deres forsikringspartner når medlemskontingent er betalt.

Ved skader kontaktes Idrettens Helsesenter via Idrettens Skadetelefon på **987 02 033**.

Skadetelefonen:

- er en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin.
- sikrer tilgang til idrettsmedisinsk kompetanse, slik at utøvere kan få rask og riktig hjelp i et kvalitetssikret behandlingsnettverk i hele Norge.
- gir råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader, basert på beste praksis innen idrettsmedisin.
- gir råd uavhengig av om skaden dekkes av forsikringen eller ikke.
- betjenes av fysioterapeuter - andre linje er legespesialister.
- bestiller utredning og behandling. Om skadebehandlingen dekkes bestemmes av Forsikringssselskapet og beror på en individuell vurdering i den enkelte skadesak basert på forsikringsvilkårene.
- følger opp utøver gjennom hele behandlingsløpet, bestiller utredning og behandling.

Skadetelefonen er åpen alle dager mellom kl. 09.00 – 21.00.

Fotballforsikringen garanterer undersøkelse i løpet av 3 dager og behandling i løpet av 60 dager.
Egenandel kr. 1000,-.

Individuelt kan det tegnes en tilleggsforsikring der det garanteres undersøkelse i løpet av 3 dager og behandling i løpet av 3 dager.

Egenandel kr. 1000,-.

Årlig pris (2021) spillere under 13 år (barnefotball) kr. 1450,-

Årlig pris (2021) spillere mellom 13 og 19 år (ungdomsfotball) kr. 1650,-.

Årlig pris (2021) seniorspillere kr 1750,-.

For mer informasjon/forsikringsvilkår se Idrettens Helsesenter og forsikring - Norges fotballforbund.

Det oppfordres også til å undersøke om omkostninger knyttet til skaden dekkes av egen reiseforsikring, ulykkesforsikring, barneforsikring, helseforsikring, e.l.



Retningslinjer for akutte skader, belastningsskader og rehabilitering.

Ved større alvorlige skader, kontaktes øyeblikkelig hjelp på telefon 113.

Man kan også kontakte Mossregionens Legevakt på telefon 69 25 33 33.

Husk alltid ha tilgjengelig oversikt over spillernes navn, fødselsdato, adresse og telefon til foresatte.

- Be om helseinformasjon hvis spillerne har sykdommer som kan forverres under trening og kamp (f.eks. allergier, diabetes, astma, m.m).
- Ved skader skal trener/lagleder følge opp spilleren til foresatte tar over.
- Alle klubblag har førstehjelpsveske/medisinbag. Her er det utstyret som trengs for å gjennomføre akutt behandling av skader. Her benyttes PRICE prinsippet.
P (protection) **R** (rest) **I** (ice) **C** (compression) **E** (elevation) se skadefri.no/fotball/akuttskadebehandling av ankelskader
PRICE er spesielt viktig de første 48 timer.
- Ved å gå inn skadefri.no finnes en oversikt over aktuelle fotballskader med detaljert informasjon over diagnose, behandling m.m.
- Ved skader kontaktes: Idrettens Skadetelefon: 98702033 og skader registreres på Sprint Jeløys skadeskjema, se Skader og Forsikring.
- I den grad det er mulig, skal det legges til rette for at spilleren snarest mulig kommer tilbake i trening. Det er viktig å være en del av laget og ikke miste kontakten.
Trener /lagleder holder kontakten med spilleren og vil legge til rette for alternativ trening.
Sprint Jeløy vil om nødvendig bidra.