

1 Skader

1.1 Skadeforebygging

Hvert år skal foreldre få informasjon om viktigheten av skadeforebygging og hva som er de vanligste skadene og hva foreldre kan bidra med for å begrense dette og hva trenere/klubb gjør for å begrense dette. Foreldreinformasjon gis på foreldremøter i forkant av sesongen.

På K/H sin hjemmeside er det lagt ut linker til web-sider hvor man kan finne skadeforebyggende øvelser som skal være en veiledning både for trenere og spillere.

Oppvarmingsprogrammet «spilleklar» sammen med en rekke andre nyttige veiledninger og tips finnes på nettstedet «Skadefri»:

<https://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/fotballskade;jsessionid=18F313A2A4A0A42BC147B57415236229>

Skadeforebygging er et av temaene under «Trygge rammer» og blir således også et av de årlig temaer.

1.2 Hvis skaden oppstår

Hver treningsgruppe skal ha et førstehjelpsskrin tilgjengelig på trening og hvert lag skal ha et førstehjelpsskrin tilgjengelig på hver kamp. Hjertestarter oppbevares i dommer garderobe. Kurs i bruk av hjerte starter arrangeres av klubben.

2 Forsikringer

Ved årlig oppstartmøte skal foreldre bli informert om NFFs forsikringsordninger.

Forsikringene er delt inn i følgende:

- Obligatorisk grunnforsikring
- Frivillig utvidet forsikring (individuell tilleggsforsikring).

2.1 Obligatorisk grunnforsikring

Denne er pålagt og evt. kostnader (seniorlagene) dekkes av hver enkelt spiller.

2.2 Frivillig utvidet forsikring

Dette er en frivillig individuell tilleggsforsikring som må vurderes og dekkes av den enkelte spiller selv.

2.3 Innmelding av skade

Idrettens skadetelefon: 02033.

2.4 Mer informasjon

Mer informasjon finnes på NFFs sider her: <https://www.gjensidige.no/privat/meld-skade/fotballskade;jsessionid=18F313A2A4A0A42BC147B57415236229>