

FRAENA

19 VK 74

FRAENA VOLLEYBALLKLUBB

HMS Håndbok

Verson 1.0 mai 2013



Forord

Denne boken har vi laget for ledere, trenere og medlemmer i Fræna Volleyballklubb. Vi ønsker at idrett i laget vårt skal være gøy og trygg. Derfor har vi lagt vekt på at håndboken skal være handlings- og løsningsorientert, med praktiske råd til trenere og ledere for barne- og ungdomsidrett, både om forebygging og håndtering av uhell, ulykker og andre problemstillinger.

Boken er utarbeidet som et HMS dokument, en kartlegging av Fræna Volleyballklubb med tanke på risiko.

Vi har stilt spørsmålene:

- ✓ Hva kan gå galt?
- ✓ Hva kan vi gjøre for å forhindre det?
- ✓ Hvordan kan vi redusere konsekvensene hvis det likevel skulle skje?

I boken finner du svarene vi tror kan være til nytte for alle som er tilknyttet Fræna Volleyballklubb.

Ha boken med deg, bruk den også til egne notater.

Tommy Sætre

Leder

Fræna Volleyballklubb



Innholdsfortegnelse

1) Til deg som har barn i Fræna Volleyballklubb.....	5
2) Til deg som er leder/trener i Fræna Volleyballklubb	5
3) Våre visjoner og verdier.....	5
a) Idretten er for alle	5
b) Våre verdier	5
4) Helse Miljø Sikkerhet	6
5) Idrett og kosthold	6
a) Før trening	6
b) Under trening	7
c) Etter trening	7
6) Forberedelser når laget skal på tur	7
a) Husk:	7
7) Forsvinninger	8
8) Ulykker, skader og førstehjelp	9
a) Forebygg skader!	9
b) Ved skade / ulykke	9
c) HJERTE-LUNGEREDNING(HLR)	10
d) Brystkompresjoner	10
e) Innblåsing	10
9) BEHANDLING AV SKADER	11
a) Behandling av akutte skader etter PRICE prinsippet:	11
b) Hodeskader	11
c) Nakkeskader	11
d) Skader i brystkasse og buk	11
e) Sår- og kuttskader	12
f) Skader i øyet	12
g) Skader i armer og bein	12
h) Tannskader	13
i) Fremmedlegemer	13
j) Andre akutte tilstander	13
k) Besvimelse	13
l) Behandling av belastningsskader	13
10) Førstehjelpsutstyr	14
11) Idrettsutøvere med spesielle behov	14
12) Krenkelser	15
a) Hvordan kan vi forebygge?	15
b) Hva gjør vi når noen mobber?	15
13) Fysisk vold	15



a) Hva gjør vi når noen utøver fysisk vold?	15
14) Rent idrettslag	16
15) Doping og rus	16
a) Doping	16
b) Rusmidler	16
c) Samarbeid mot rus og doping	17
16) Forsikringsordninger for barn	18
a) Hvem er forsikret:	18
b) Idrettsskoler:	18
c) Hva forsikringen gjelder	18
d) Hvor/når forsikringen gjelder	18
e) Hvordan melde fra om en idrettsskade:	19
17) Viktige telefonnumre	20
18) Notater	20



1. Til deg som har barn i Fræna Volleyballklubb

- ✓ Husk at det er du som best kjenner barnet ditt.
- ✓ Vær til stede for barnet ditt og treningskameratene.
- ✓ Er du delaktig i barnets aktiviteter, vil du kjenne barnet ditt enda bedre!

Våre mål for ditt og andres barn er å få dem til å føle seg gode.

Idrett skal være synonymt med glede, og en forutsetning for den store idrettsgleden hos barn og unge er å bli sett av foreldre, søsken og venner.

2. Til deg som er leder/trener i Fræna Volleyballklubb

Fræna Volleyballklubb setter stor pris på at du vil bidra til å utvikle barn og unges glede og ferdigheter i idrett ved å arbeide frivillig i laget vårt.

Du har et viktig ansvar for den enkelte utøver og for fellesskapet i gruppen du leder/trener.

Opgavene dine innebærer også en plikt til å ivareta lagets visjoner og verdier.

Norges Idrettsforbund har innført krav om politiattest for alle som har ansvar- og tillitsforhold overfor personer under 18 år. Dette kravet etterleves av Fræna Volleyballklubb.

3. Våre visjoner og verdier

- a) Idretten er for alle
 - ✓ uansett fysiske og psykiske forutsetninger
 - ✓ uansett ambisjonsnivå
 - ✓ uansett kjønn og alder
- b) Våre verdier
 - ✓ vi skal ha det gøy
 - ✓ vi skal utvikle ferdigheter og riktige holdninger
 - ✓ vi skal være tydelige og si ifra – også om det som er ubehagelig
 - ✓ vi skal være inkluderende og ta vare på alle uansett nivå og ferdighet
 - ✓ vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler



4. Helse Miljø Sikkerhet

Fræna Volleyballklubb ønsker en god sikkerhetskultur. Vi tilstreber direkte kommunikasjon, grunnlagt på gjensidig tillit mellom lag, trenere, utøvere og foresatte. Om det oppstår feil, vil vi søke å forstå og fjerne årsakene til dem.

Sikkerhet skal være en kritisk del av virksomheten i Fræna Volleyballklubb og et personlig ansvar.

En god sikkerhetskultur i Fræna Volleyballklubb impliserer for alle i laget:

- ✓ Respektfull årvåkenhet for å hindre ulykker
- ✓ Positiv samarbeidsvilje
- ✓ Fleksibilitet
- ✓ Lærefokus – Lær av egne og andres feil

Et godt miljø innebærer at alle holder det ryddig rundt seg under og etter trening.

Eksempler på gode HMS regler:

- ✓ Husk at alle skader kan unngås
- ✓ Vær rolig, ikke hiss deg opp
- ✓ Finn ut hva som har skjedd, ikke hva du tror har skjedd
- ✓ Lær av egne og andres feil
- ✓ Selvdisciplin er den beste formen for disiplin

5. Idrett og kosthold

Spis variert i minst 4-6 måltider per dag. Begynn med en ordentlig frokost!

En god idrettsutøver planlegger kostholdet sitt på samme måte som hun/han planlegger treningen sin. Maten man spiser er avgjørende for hvor mye energi kroppen har under trening og konkurranser.

Idrettsutøvere trenger riktig og sunn mat. Godteri passer ikke som del av det daglige kostholdet for idrettsutøvere.

Vann er den beste tørstedrikken. Utenom trening bør idrettsutøveren drikke minst 2 liter hver dag.

a) Før trening

Spis et måltid 2-3 timer før trening.

2-3 brødsiver med ost og kjøttpålegg og et glass melk eller juice, eventuelt kornblanding eller havregrøt med lettmeik og frukt. Alternativt en lett middag.

Et lite måltid 1 time før trening kan bestå i fruktsalat med yoghurt, frukt eller fruktjuice.



b) Under trening

Drikk – og før du blir tørst. Vann er best. Hvis treningen varer mer enn en time, bør du ta inn karbohydrater, f.eks. banan, rosiner, svak fruktsaft eller sportsdrikker.

c) Etter trening

Etter treningsøkten er det viktig at kroppen raskt får tilført mat og drikke. Musklene trenger nå næringsstoffer.

Spis et måltid innen 1 time etter treningen, f.eks. en banan eller annen frukt, en yoghurt stort glass appelsinjuice, en brødkive med pålegg, eventuelt kornblanding med lettmelk.

Små barn som trener, bør ha med seg nistepakke og avslutte treningsøkten med brødkiver/frukt.

6. Forberedelser når laget skal på tur

Alle som har arrangert utflukter og reiser til turneringer og andre arrangementer, vet at god planlegging gir det beste utbytte.

Planer, regler og retningslinjer må være klare i god tid før reisen.

Både utøvere, foreldre og foresatte må være kjent med planene og hvem som er turansvarlig(e).

a) Husk:

- ✓ Telefonlister til foresatte.
- ✓ Detaljert utstyrsliste til utøvere og ledere.
- ✓ Klare regler for oppførsel, ansvar og leggetider.
- ✓ Transporten organiseres av en voksen. Hvem kjører hvem? Hvem sitter på med hvem?
- ✓ Kjenn barna! Ha oversikt over om noen av gruppen har f.eks. allergi, astma eller andre kroniske sykdommer som krever spesiell oppmerksomhet fra turlleder.
- ✓ Klare regler i forhold til alkohol, andre rusmidler og dopingmidler.
- ✓ Ansvarlig person organiserer tiltak ved skader: Hvordan er førstehjelpen organisert hos arrangøren, og hvem/hvor er nærmeste lege/legevakt?



7. Forsvinninger

God planlegging og fordeling av ansvar under transport og opphold er den beste forsikringen mot at noen i troppen/laget kommer bort.

Dersom dette likevel hender, har lederen følgende handlingsplan:

- ✓ Bevar roen.
- ✓ Ring politiet på 112.
- ✓ Samle resten av barna. La en av de voksne ta hånd om dem og snakke med dem om situasjonen.
- ✓ Kontakt foreldrene. OBS! Telefonliste!
- ✓ Snakk om det som har skjedd i et oppfølgingsmøte med de involverte.



Førstehjelp

8. Ulykker, skader og førstehjelp

a) Forebygg skader!

- ✓ Varm opp, tøy ut!
- ✓ Bruk beskyttelsesutstyr og riktig skotøy!
- ✓ Tren individuelt og sørg for riktig treningsprogresjon.
- ✓ Husk korrigeringer!
- ✓ Trapp ned treningsøkten og sørg for restitusjon – hvile og evt. mat

b) Ved skade / ulykke

Viktige telefoner:

- ✓ 113 Ambulanse
- ✓ 71 26 20 03 Fræna Legevakt
- ✓ 71 26 82 18/71 26 82 17 Tannlegevakt i Fræna

Ved ulykker er det viktig at trener/leder bevarer roen, sjekker situasjonen og gir førstehjelp, evt. hjerte- lungeredning (HLR).

Sørg for at lege/ambulanse blir tilkalt på 113, også i tvilstilfelle.

Oppgi navn, sted, ulykkessituasjonen. Be om bekreftelse på at opplysningene er forstått riktig.

- ✓ Få en annen voksen til å ta ansvaret for evt. barn som er til stede.
- ✓ Ta dem bort fra ulykkesstedet. Snakk med dem om hva som er hendt.
- ✓ Kontakt foreldrene. Obs! Telefonliste.
- ✓ Snakk med de involverte om det som er hendt.

Avviksmeldingen leveres hovedlaget. Meld skaden så fort som mulig til forsikringsselskapet. Uansett skadens omfang er dette viktig av hensyn til eventuelle senskader.

Les mer om forsikring lenger bak i håndboken.



c) HJERTE-LUNGEREDNING(HLR)

= kombinasjonen av munn-til-munn blåsing for å få oksygen inn i personens lunger og brystkompresjoner, som erstatter hjerteslagene og bidrar til at noe blod når hjerne, lunger og hjerte. HLR skal utføres.

- ✓ Når personen ikke puster
- ✓ Når personen ikke puster og ikke har puls

Undersøk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting. Rop om hjelp hvis personen ikke reagerer.

Legg personen på ryggen og åpne luftveiene Bøy hodet hans/hennes varsomt bakover med en hånd på pannen. Løft haken med to fingre under hakespissen. Lytt og kjenn etter pust i inntil 10 sekunder. Bruk fingrene til å rense ut oppkast, blod eller fremmedlegemer i munnen.

Legg personen i sideleie dersom pusten er normal etter ett minutt. Fortsett å overvåke pusten.

Hvis personen ikke puster normalt eller slutter å puste, er livet i fare!

Ring straks 113

Start øyeblikkelig HLR med brystkompresjoner og innblåsninger.

d) Brystkompresjoner

Legg hendene oppå hverandre, midt mellom brystvortene og trykk 30 ganger loddrett ned ca. 4-5 cm, med strake armer og en takt på 100 kompresjoner i minuttet. Tell høyt.

e) Innblåsinger

Legg en hånd på pannen og klem sammen nesevingene. Bøy hodet lett bakover.

Dekk hele personens munn med din munn. Blås 2 ganger rolig inn. Hver innblåsning skal ta ca. 1 sekund. Fortsett å veksle mellom 30 brystkompresjoner og 2 innblåsinger til hjelpen kommer.

Er den skadde mellom 1. og 8 år, starter du med 5 blås, fortsett med 30 brystkompresjoner og alterner deretter 30 kompresjoner/2 innblåsinger.

Gi annen hjelp: Sideleie, eller sjokkleie (på rygg, beina opp, hode bøyd bakover) for å forebygge sirkulasjonssvikt. Stans blødning, hold personen varm og gi omsorg.

Unngå om mulig sjokkleie ved epilepsi.

Overlever pasienten til ambulansen. Snakk om hendelsen og innsatsen med de andre hjelperne.



9. BEHANDLING AV SKADER

Akutte skader – oppstår plutselig med klar årsak eller starttidspunkt

Belastningsskader – oppstår gradvis, ved overbelastning over tid

a) Behandling av akutte skader etter PRICE prinsippet:

- | | | |
|-----|-------------|--------------------|
| ✓ P | protection | (beskytte) |
| ✓ R | rest | (hvile) |
| ✓ I | ice | (nedkjøling) |
| ✓ C | compression | (sammenpressing) |
| ✓ E | elevation | (heve skadestedet) |

b) Hodeskader

Vurder skaden. La personen hvile. Ved hjernerystelse kontaktes lege.

Ved alvorlig hodeskade, sjekk bevissthet og pust, ring 113, start HLR om nødvendig. Ikke flytt på personen.

c) Nakkeskader

Skaden kan være alvorlig! Ring 113. Dersom det er brudd, kan det være ustabil. Personen må ikke flyttes og må ikke bevege nakken. Stabiliser skaden på stedet.

d) Skader i brystkasse og buk

Ved smerter ved dyp innånding eller hosting, eller smerter i magen, sjekk bevissthet og pust, ring 113, start HLR om nødvendig.

Vær oppmerksom på fare for sirkulasjonssvikt: Legg personen på rygg med beina høyt. (Sideleie ved epilepsi).



e) Sår- og kuttskader

Skrubbsår rengjøres med rensset vann.

Dypere, sterkt blødende sår: Stans blødning ved å trykke lenge på såret. Hold kroppsdelen høyt. Personer som viser tegn på sirkulasjonssvikt/besvimelse, legges på rygg med beina høyt. (Sideleie ved epilepsi).

Legg kompress/bandasje rett over sårområdet, slik at det presser mot blødningsstedet.

Bandasjer rundt. Ved fortsatt blødning presses fingrene direkte og hardt på såret.

Kontakt lege hvis såret er dypt, stort eller blør mye.

f) Skader i øyet

Ikke rør!! Ring 113 for veiledning.

g) Skader i armer og bein

Forstuing og senestrek

Kroppsdelen holdes i ro. Bruk is og støttebandasje. Hold kroppsdelen høyt for å motvirke hevelse. Kontakt lege dersom du er usikker på om skaden kan være mer alvorlig.

Lårhøne

Bruk PRICE prinsippet med muskel på lett strekk.

Muskelbrist

Behandles med ro, avlastning og smertestillende midler.

Brudd

Overvåk bevissthet og pust. Ring 113 ved mistanke om alvorlig skade. Stans ytre blødning ved å holde kroppsdelen høyt. Press hardt mot det blødende stedet. Legg trykkbandasje.

Brudd i bekken og lår kan gi stor indre blødning. Personen må legges i sjokkleie. Stabiliser bruddstedet. Hold den skadde varm og stabiliser bruddet ved spjelking dersom personen må transporteres.

Ledds-skader

Kontakt lege for å få undersøkt om nerver og blodårer er uskadd og om det foreligger et brudd.



h) Tannskader

Om tann/tenner blir slått ut, må de gjenfinnes og behandles etter råd fra tannlegevakt.

Tannlege i Fræna 71 26 82 18/71 26 82 17

i) Fremmedlegemer

La fremmedlegemer stå til personen har fått hjelp av lege/ambulansespersonell.

j) Andre akutte tilstander

Allergisk sjokk er livstruende blodtrykksfall som oppstår på grunn av en plutselig og kraftig allergisk reaksjon. Årsaken kan bl.a. være insektstikk eller matvarer.

- ✓ Er personen ved bevissthet legges han/hun straks i sjokkleie med beina opp og gis rikelig med drikke.
- ✓ Er personen bevisstløs, eller har epilepsi, må han legges i sideleie.
- ✓ Ring 113 og overvåk bevissthet og pust. Start HLR om nødvendig.

k) Besvimelse

La personen ligge med beina høyt. Hvis den besvimte, ikke kommer raskt til seg selv, skyldes besvimmelsen akutt sykdom. Sjekk bevissthet og pust. Ring 113, start HLR om nødvendig.

Epilepsianfall kan være årsak til besvimelse. Personen blir stiv i kroppen og kan få rykninger. Ring 113 for hjelp. Personer med rykninger uten påvist epilepsi behandles tilsvarende.

Diabetes kan gi bevisstløshet, både ved for lavt og forhøyet blodsukker. Overvåk personen, ring 113 og start HLR om nødvendig. Gi personen sukker når hun/han våkner.

l) Behandling av belastningsskader

Ved belastningsskader er det viktig å:

- ✓ Endre belastningsmønsteret
- ✓ Kartlegge og korrigere indre og ytre risikofaktorer
- ✓ Motvirke inaktivitet
- ✓ Rehabilitere



10. Førstehjelpsutstyr

Alle trenere har fått utlevert en førstehjelpskoffert.

Trener er ansvarlig for at lagets/gruppens førstehjelpskoffert til enhver tid er oppdatert og innholdet adekvat og fullstendig. Gruppelederen har ansvar for at det til enhver tid foreligger påfyll tilgjengelig for trener.

11. Idrettsutøvere med spesielle behov

Det er viktig for sikkerheten at foresatte – eller utøver selv – fyller ut og oppdaterer lagets registreringsskjema, slik at trener har fått de nødvendige opplysningene om evt. Sykdommer eller andre forhold som tilsier at utøveren har spesielle behov som det må tas hensyn til under trening og reiser. Opplysninger om f.eks. astma/allergi, epilepsi, diabetes o.l. er av avgjørende betydning for riktig omsorg og behandling i tilfelle uhell eller skader.

Utfylt skjema leveres lagleder, helst ved starten av hver sesong.

For trener/lagleder: mal for oversikt over kroniske sykdommer og andre forhold

Oversikten fylles ut av trener på bakgrunn av opplysninger fra utøver/foresatte.

Da oversikten inneholder personlige opplysninger, må trener sørge for at den oppbevares og behandles konfidensielt.

Gruppe: Ansvarlig leder/trener:

NAVN SYKDOM MEDISINER ANDRE FORHOLD



Nulltoleranse

12. Krenkelser

Mobbing og trakassering, rasistiske utsagn, diskriminering og utestenging kan foregå hvor som helst hvor mennesker er samlet.

Vi i Fræna Volleyballklubb har nulltoleranse for alle typer krenkelser og vold.

a) Hvordan kan vi forebygge?

Det er viktig at trenere og lagledere har en bevisst holdning til dette og går foran som et godt eksempel og gode rollemodeller. Vi må være tydelige på at «vi ser» og «vi bryr oss».

Da kan vi unngå at noen av våre utøvere eller trenere/ledere havner i en slik situasjon, og vi forebygger mer alvorlige tilfeller av krenkelser, som også kan føre til vold.

b) Hva gjør vi når noen mobber?

Vi må vurdere alvorligheten i situasjonen og bruke sunn fornuft:

Den voksne reagerer umiddelbart og prøver å løse situasjonen der og da. Gi beskjed til lagleder/voksen dersom situasjonen har vært veldig aggressiv, eventuelt gjentakende.

13. Fysisk vold

a) Hva gjør vi når noen utøver fysisk vold?

Vi må vurdere alvorligheten i situasjonene og handle deretter. Saken tas opp umiddelbart av trener/lagleder med klar beskjed om at dette ikke aksepteres.

Kommer man ikke til enighet og graden av fysisk vold har gitt skader, tar to voksne seg av hendelsen og prøver å gripe inn i situasjonen for en oppklaring, mens eventuelt andre personer ledes vekk fra konflikten og området. Eventuelt varsles politiet på 112 slik at de kan gripe inn og ta seg av situasjonen.

Offeret føres til lege for undersøkelse. Trener/lagleder skriver rapport til gruppens styre.

Forholdet tas opp med de foresatte til partene i voldssituasjonen.

Eventuelt melder gruppeleder forholdet til politiet.

Barn og unge som er utsatt for vold, eller på annen måte har det vondt, kan også ringe alarmtelefonen 116111.



RENT IDRETTSLAG

14. Rent idrettslag

I Fræna Volleyballklubb er alle medlemmer forpliktet gjennom medlemskapet til å følge Norges Idrettsforbunds (NIF) lover og dopingbestemmelser. I vårt idrettslag står idrettens grunnverdier i fokus. Helse og ærlighet er viktige verdier. Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag.

Les mer om Rent Idrettslag på www.rentidrettslag.no og www.antidoping.no

15. Doping og rus

a) Doping

Bruk av prestasjonsfremmende midler er forbudt når man driver idrett i regi av Norges Idrettsforbund. Det er to svært gode grunner til at doping er ulovlig: doping gir konkurransefortrinn, og doping gir alvorlig helseskade.

Forebyggende tiltak

- ✓ Være aktivt med på å bygge holdninger mot juks og bruk av doping.
- ✓ Gi alle barn og unge oppmuntring og rettferdig behandling.
- ✓ Gi alle lik mulighet til å bli gode.

For å få vite mer, kontakt www.antidoping.no og www.rentidrettslag.no

b) Rusmidler

Rus og idrett hører ikke sammen. Rusmidler er alkohol, tobakk og alle narkotiske eller sentralstimulerende stoffer. De voksnes holdning til rusmidler har stor betydning.

Barn arver i høy grad foreldrenes livsstil.

Fræna Volleyballklubb har utredet en egen rusmiddel forskrift for klubben. Denne vil bli tilgjengelig på hjemmesiden: www.fraenavolleyballklubb.no

Forebyggende tiltak

- ✓ Diskutere rus med de unge.
- ✓ Være aktivt med på å bygge holdninger mot rus.



Fræna Volleyballklubb - HMS Håndbok - versjon 1.0 mai 2013

Lære de unge hvordan de kan stå imot rus-press.

Vær oppmerksom på faresignaler

Endringer i atferd og interesser og skifte av vennekrets.

For å få vite mer, kontakt RUS telefonen 08588 (man-fre 11.00-19.00), www.blakors.no og www.rustiltak.no

c) Samarbeid mot rus og doping

Foreldre, andre foresatte, trenere og lagledere bør alle arbeide med forebyggende tiltak, men samtidig ha oppmerksomheten rettet mot faresignaler.

Ved mistanke om bruk av rusmidler eller doping, har trenere og ledere et ansvar for å ta tak i det og sette i gang tiltak i samarbeid med gruppeleder.



FORSIKRING

16. Forsikringsordninger for barn

Alle barn har godt av å drive organisert idrett. Det bygger opp kroppen, samtidig som det dyrker opplevelsen av samhold, mestring, seier og tap. Men aktive barn er også mer utsatt for idrettsskader. Derfor er alle barn med medlemskap i Fræna Volleyballklubb forsikret.

a) Hvem er forsikret:

- ✓ Medlemmer av lag tilsluttet NIF er dekket opp til og med det året de fyller 13 år.
- ✓ Eldre spillere er forsikret gjennom en egen spillerlisens, som betales av den enkelte spiller foran sesongen.
- ✓ Flyktninger og asylsøkere omfattes av dekningen for behandlingsutgifter, selv om de ikke er medlem av Norsk Folketrygd, under forutsetning av at de tilfredsstiller kravene i pkt.2.1 under barneidrett på www.idrett.no
- ✓ Valgte/utpekte trenere og ledere samt oppnevnte dommere for de samme utøverne, når de trener, ledere eller dømmer kamp/trening for medlemmer.
- ✓ Barn som ikke er medlem av lag/klubb som deltar i organisert aktivitet i klubbens/ lagets regi.

b) Idrettsskoler:

Idrettsforbundets obligatoriske barneforsikring omfatter også deltakere på idrettsskoler som følger hele årsløpet/skoleåret og som er godkjent av Norges Idrettsforbund og Norges Olympiske Komité. Idrettsskoler som driftes av andre enn idrettslag tilsluttet NIF inngår ikke i ordningen.

c) Hva forsikringen gjelder

Idrettsskade er skade på legemet som oppstår plutselig og uforutsett og som inntreffer i forsikringstiden i forbindelse med organisert idrettsutøvelse. Ulykkesskade er skade på legemet forårsaket ved en plutselig ytre fysisk begivenhet – ulykkestilfelle – som inntreffer i forsikringstiden ved reise og opphold i forbindelse med organisert idrettsutøvelse

d) Hvor/når forsikringen gjelder

Forsikringen gjelder idrettsskade under idrettsøvelse organisert av lag, krets eller forbund tilsluttet NIF, som:

- ✓ Under konkurranser, stevner, trening og oppvisninger
- ✓ Under organisert trening på idrettsbane, i hall og lignende.
- ✓ Fellestrening utenfor bane/hall ledet av instruktør/trener/lagleder.
- ✓ Trening utenfor bane/hall som naturlig inngår i et planlagt treningsprogram.



Forsikringen gjelder ulykkesskade under direkte reise til/fra idrettsutøvelse organisert av lag, krets eller forbund tilsluttet NIF, enten deltakerne reiser samlet eller hver for seg.

Forsikringen gjelder likevel ikke ulykkesskade der skadelidte kan kreve erstatning direkte fra skadevolder eller dennes forsikringsselskap. Forsikringen gjelder ulykkesskade ved opphold på konkurranse-/treningsstedet utenfor lagets hjemsted i forbindelse med idrettsutøvelse organisert av lag, krets eller forbund tilsluttet NIF. Forsikringen gjelder dog høyst en uke før første, og tre dager etter siste konkurransedag

e) Hvordan melde fra om en idrettsskade:

Hvis du skulle få en idrettsskade som er dekket av forsikringen, kan du fylle ut eget skadeskjema. Dette skjemaet finner du på

www.fraenavolleyballklubb.no

Utfylt skjema sendes til:

If

Oppgjør Ulykke

Postboks 240

1326 Lysaker

www.if.no

Dette er et utdrag fra www.idrett.no per mars 2010. Gå inn på denne siden for oppdatert informasjon



17. Viktige telefonnumre

- ✓ 113 Ambulanse
- ✓ 71 26 20 03 Fræna legevakt
- ✓ 71 26 82 00 Frænana legekontor
- ✓ 71 26 82 18/71 26 82 17 Tannlege i Fræna
- ✓ 800 33 321 Røde Kors: Barn og unges kontakttelefon
- ✓ 116 111 Barn og unges alarmtelefon
- ✓ 815 33 300 Kirkens SOS, krisetelefonen (døgnvakt)
- ✓ 08588 RUStelefonen
- ✓ 112 Politi
- ✓ 95735829 Fræna Volleyballklubb, leder
- ✓ 02400 If Forsikring

www.fraenavolleyballklubb.no

18. Notater
