

# Prosedyre ved skade

08.01.2012



Denne prosedyren gjelder ved skade under organisert trening med Kongsberg IF – Snowboard, i idrettshall og i skisenter.

## 1. SIKRE SKADESTED

- FJERNE DEN SKADDE FRA STEDET ELLER FÅ NOEN TIL Å HOLDE VAKT OVER SKADESTED

## 2. MELDE I FRA TIL SKISENTERET

- RING SKISENTERET, TLF. **32 71 70 70**, EVT. SEND EN PERSON MED MELDING (Ha telefonnummer lagret i mobilen din)

### **HVEM – HVA – HVOR**

- AVKLARE MED SKISENTERET HVEM SOM EVT. KONTAKTER  
MEDISINSK NØDNUMMER – **113**

## 3. GI NØDVENDIG FØRSTEHJELP

- SIKRE FRIE LUFTVEIER
- STANS BLØDNINGER
- FOREBYGG SIRKULASJONSSVIKT – HOLD PASIENTEN VARM
- HJERTE – LUNGE REDNING VED LIVLØSHET

## 4. FØLGE DEN SKADDE TIL MEDISINSK PERSONELL OVERTAR (AMBULANSE/RØDE KORS)

- Mindre skader kan kreve transport til legevakt.

### **VÆR ROLIG – NØYAKTIG – TYDELIG**

## ETTER AT SKADETILFELLET ER TATT HÅND OM

- Varsle klubben om skadetilfelle ved å ringe sportslig leder, treneransvarlig eller hovedtrener.
  - HVEM – HVA - HVOR
- Foreldre SKAL varsles av sportslig leder, treneransvarlig eller hovedtrener
  - NB! Informere om evt. forsikring. Link til skadeskjema finnes fra [www.kifsnowboard.no](http://www.kifsnowboard.no)
- Trener skal bistå informasjon om skade ved utfylling av forsikringspårer
- Alle skader skal rapporteres til hovedtrener. Hovedtrener skal rapportere dette videre til styre.

## VIKTIGE NUMRE

KONGSBERG SKISENTER	32 71 70 70
MEDISINSK NØDNUMMER	113
NESTLEDER/SPORTSLIG ANSVARLIG, Helene Gabrielsen	99 03 05 03
TRENERANSVARLIG, Hallvard Murberg	93 41 71 88
HOVEDTRENER, Christian Christensen	92 02 33 91

**HUSK SIKKERHETSUTSTYR: HJELM (obligatorisk) – RYGGSKINNE – HÅNDEDDSBESKYTTER**