

08.04.2015

IF-Storm Turn HMS Håndbok

Versjon 1.0



Forord

Denne boken har vi laget for ledere, trenere og medlemmer i IF-Storm turn. 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 IF-Storm turn 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 IF-Storm turn

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

Styret

IF-Storm Turn

Innholdsfortegnelse

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

12.	Krenkelser	13
a)	<i>Hvordan kan vi forebygge?</i>	13
b)	<i>Hva gjør vi når noen mobber?</i>	13
13.	Fysisk vold	13
	<i>Hva gjør vi når noen utøver fysisk vold?</i>	13
14.	Rent idrettslag	14
15.	Doping og rus	14
a)	<i>Doping</i>	14
b)	<i>Rusmidler</i>	14
c)	<i>Samarbeid mot rus og doping</i>	14
16.	Forsikringsordninger for barn	15
a)	<i>Lisensforsikring for trenere</i>	15
b)	<i>Yrkesskadeforsikring</i>	15
c)	<i>Ansvarsforsikring</i>	16
d)	<i>Hvordan melde fra om en skade</i>	16
17.	Viktige telefonnumre	16
18.	Notater	17



1. Til deg som har barn i IF-Storm Turn

- 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 IF-Storm Turn

IF-Storm Turn 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.

Oppgavene 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 IF-Storm Turn.

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

IF-Storm Turn 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 IF-Storm Turn og et personlig ansvar.

En god sikkerhetskultur i IF-Storm Turn 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
- Selvdisiplin 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 lettmelk 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, et stort glass appelsinjuice og en brødskive med pålegg. Brød kan eventuelt byttes ut med kornblanding med lettmelk.

Små barn som trener, bør ha med seg nistepakke og avslutte treningsøkten med brødskiver/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 utbyttet.



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:

- a. Telefonlister til foresatte.
- b. Detaljert utstyrsliste til utøvere og ledere.
- c. Klare regler for oppførsel, ansvar og leggetider.
- d. Transporten organiseres av en voksen. Hvem kjører hvem? Hvem sitter på med hvem?
- e. Kjenn barna! Ha oversikt over om noen av gruppen har f.eks. allergi, astma eller andre kroniske sykdommer som krever spesiell oppmerksomhet fra turleder.
- f. Klare regler i forhold til alkohol, andre rusmidler og dopingmidler.
- g. 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:

1. Bevar roen.
2. Ring politiet på **112**.
3. Samle resten av barna. La en av de voksne ta hånd om dem og snakke med dem om situasjonen.
4. Kontakt foreldrene. **OBS!** Telefonliste!
5. 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
- **35 00 25 00** Skien Legevakt
- **909 13 377** I Grenland er det tannlegevakt som er åpen lørdager, søndager og helligdager. Tannlegevakta er åpen fra kl. 10.00 til 17.00

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

Det henger HJERTESTARTER i storsalen på IF Storm klubbhus

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

Opggi navn, sted, ulykkes-situasjonen. 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 under 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 helperne.

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.



Ledderskader

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.

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 besvimelsen 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
- Rehabiliterer

10. Førstehjelpsutstyr

Det er utplisert førstehjelpsutstyr i utstysrom Kleivskolen, Klubbhus Storm og Gymsal Brekkeby.

Trener er ansvarlig for at lagets/gruppens førstehjelp-koffert til enhver tid er oppdatert og innholdet adekvat og fullstendig. Om noe mangler må det gies beskjed til trenerkontakten så fort som mulig.



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 IF-Storm 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

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

IF-Storm Turn 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.

Vi i IF-Storm har nulltoleranse for typer rusmidler

Forebyggende tiltak

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

Lære de unge hvordan de kan stå imot ruspress.

Vær oppmerksom på faresignaler

Endringer i atferd og interesser og skifte av vennekrets.

For å få vite mer, kontakt RUS telefonen 08588 (ma-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

Medlemmer i klubber/grupper tilsluttet NGTF er kollektivt forsikret med en ulykkeskadeforsikring. Medlemmer med konkurranselisens har utvidet forsikring, og trenere med trenerlisens har yrkesskadeforsikring i tillegg. Derfor er alle barn med medlemskap i IF-Storm Turn forsikret.

Medlemmer opp til den dagen de fyller 13 år er forsikret via Idrettsforsikring for barn (gjelder hele norsk idrett) - forsikringsselskapet i *Gjensidige* (fra 2015).

Les mer på Norges Idrettsforbunds sider

<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/idrettsforsikring/Sider/idrettsforsikring.aspx>

Medlemmer fra det året de fyller 13 år og til det året de fyller 75 år er forsikret via en kollektiv ulykkeskadeforsikring med idrettsvilkår (grunnforsikring) som NGTF har tegnet for alle medlemmer. Trenere med trenerlisens er dekket av yrkesskadeforsikring og ulykkesforsikring med idrettsvilkår (grunnforsikring).

Konkurransautøvere skal løse konkurranselisens som inneholder en utvidet ulykkesforsikring. Denne forsikringen er i Protector Forsikring ASA.

Ulykkeskadeforsikringen gjelder under organisert trening, konkurranser eller stevner i regi av NGTFs kretser eller klubber/grupper.

Forsikringen gjelder både i og utenfor treningshall/bane, samt under reise til og fra denne.

Tillitsvalgte, ledere, dommere og styremedlemmer er også dekket under møter, samt reise til og fra disse.

Egenandelen er kr. 500,- for barn og kr. 1000,- for medlemmer fra 13 år.

FORSIKRINGEN DEKKER IKKE REISE, TYVERI, ØDELAGTE BRILLER etc.

a) Lisensforsikring for trenere

Forsikringen er knyttet til en trenerlisens. Denne forsikringen omfatter alle registrerte trenere som mottar lønn og/eller godtgjørelser fra organisasjonsledd i NGTF. Forsikringen består av en grunnforsikring samt lovpålagt yrkesskadeforsikring.

Lovpålagt yrkesskadeforsikring dekkes i henhold til lov om yrkesskade. Forsikringen dekker skade som trenere blir påført ved utførelsen av trenerjobben. Forsikringen omfatter skade og sykdom som fører til dødsfall, uførhet eller invaliditet. I tillegg dekkes påførte og fremtidige merutgifter.

b) Yrkesskadeforsikring

Personer som har trenerengasjement i flere lag/turngrupper, skal ha yrkesskadeforsikring på hvert sted. Det skal ikke betales full lisens fra mer enn en klubb. Klubbene må bli enige seg i mellom om hvem som registrerer treneren med lisens, og den / de andre klubbene melder så fra til NGTF sentralt om at denne personen også er trener hos dem og skal betale yrkesskadeforsikringsdelen for vedkommende trener.

Eks.: Kari er trener i "Høye Gym og Turn" og "Dale Gym og Turn". Begge klubbene er ansvarlig for at hun har yrkesskadeforsikring i de timene hun jobber for dem. Hun skal ha en trenerlisens, med en yrkesskadeforsikring i tillegg.

"Hovedklubben" melder Kari inn som trener og vil få faktura på den totale trenerlisensen. Den andre klubben tar kontakt med NGTF sentralt for å få registrert henne som trener hos seg for å kunne betale yrkesskadeforsikringen.

Det er ingen øvre aldersgrense for tegning av yrkesskadeforsikring.

c) Ansvarsforsikring

NGTF har tegnet en kollektiv ansvarsforsikring som dekker det rettslige erstatningsansvaret for skade på en person eller ting NGTF med medlemsforeninger pådrar seg i egenskap av idrettsforbund, herunder tilsluttede kretser, lag, klubber og foreninger

d) Hvordan melde fra om en skade

For barn under 13 år gjelder Norges Idrettsforbunds kollektive forsikring for alle barn. Fra 2015 er denne forsikringen i Gjensidige forsikring. Skadeskjema fra Gjensidige benyttes:

<http://www.idrettshelse.no/skadeskjema>

(For skader inntruffet før 01.01.2015: Bruk [if skadeskjema](#))

Konkurransautøvere under 13 år har i tillegg en utvidet forsikring via Protector. For ungdom/voksne: Skadeskjema fra Protector skal benyttes. Skjemaet skal fylles ut med bekreftelse fra leder i laget, og sendes til NGTF som videresender til forsikringsselskapet.

17. Viktige telefonnumre

113	Ambulanse
35 00 25 00	Skien legevakt
35 93 23 93	Porsgrunn legevakt
909 13 377	Tannlegevakt i Telemark
800 33 321	Røde Kors: Barn og unges kontakttelefon
116 111	Barn og unges alarmtelefon
815 33 300	Kirkens SOS, krisetelefonen (døgnvakt)
08588	RUS telefonen
112	Politi
958 85 049	IF-Storm Turn, Leder

www.if-storm.no

