



Handlingsplan för Mildare Skador i Hvetlanda Gymnastikförening

1. Omedelbar Bedömning:

- Tränare eller ansvarig ledare bör snabbt bedöma omfattningen av skadan.
- Se till att den skadade gymnasten får nödvändig vila och undvik att pressa dem att fortsätta träningen.

2. Första Hjälpen:

- Vid mindre skador, tillämpa första hjälpen-procedurer enligt behov (till exempel is eller kompress för att minska svullnad).
- Ledare med första hjälpen-utbildning bör agera i enlighet med sina kunskaper.

3. Kommunikation med Föräldrar/Vårdnadshavare:

- Informera omedelbart föräldrar eller vårdnadshavare om den skadade gymnastens tillstånd.
- Dela information om vidtagna åtgärder och fråga efter eventuella hälsoproblem eller allergier.

4. Dokumentation:

- Dokumentera skadan och de vidtagna åtgärderna.
- Efter det att skadan har inträffat, är det viktigt att fylla i en skadeblankett. Du hittar blanketten på HVGF:s hemsida genom att logga in. Gå till fliken "Ledarinfo" och sedan "Dokument". Blanketten är benämnd "Svedea skadeanmälan"

5. Kommunikation inom Föreningen:

- Informera övriga ledare och tränare om den inträffade skadan och de vidtagna åtgärderna.
- Säkerställ att all information behandlas konfidentiellt och endast delas med behöriga parter.

6. Återhämtning och Uppföljning:

- Ge gymnasten möjlighet att återhämta sig och erbjuda eventuell fortsatt vård om det behövs.
- Följ upp med den skadade gymnasten för att övervaka återhämtningen och erbjuda stöd.

7. Utvärdering och Förebyggande Åtgärder:

- Utvärdera händelsen för att identifiera eventuella orsaker till skadan.
- Vidta förebyggande åtgärder för att minska risken för liknande skador i framtiden.

8. Kommunikation med Styrelsen:

- Informera styrelsen om skadan och de åtgärder som har vidtagits.
- Rapportera eventuella mönster eller trender av upprepade skador för ytterligare utvärdering.

9. Samarbete med Sjukvårdspersonal:

- Vid behov och enligt önskemål från föräldrar, samarbeta med professionell sjukvårdspersonal för ytterligare rådgivning och vård.

10. Fortsatt Kommunikation med Föräldrar:

- Fortsätt att hålla föräldrar eller vårdnadshavare informerade om gymnastens framsteg och eventuella ytterligare åtgärder som kan krävas.
- Etablera en öppen dialog för att svara på föräldrarnas frågor och lyssna på deras oro.
- Erbjud information om förebyggande åtgärder och hur de kan stödja gymnastens rehabilitering.
- Uppmuntra föräldrarna att rapportera eventuella förändringar i gymnastens hälsa eller beteende.

Denna handlingsplan fokuserar på mildare skador och syftar till att skapa en strukturerad och empatisk hantering av situationen. Det är viktigt att kommunicera öppet med föräldrar, gymnaster och inom föreningen för att säkerställa en trygg och professionell miljö.

Antagen av Hvetlanda Gymnastikförenings styrelse den