



Forebygging av skader

Sportslig plan inneholder føringer for gjennomføring av treninger, men i hovedsak skal følgende tiltak gjøres for å forebygge skader:

- Varme opp og moderat uttøying.
- Bruk beskyttelsesutstyr, for eksempel leggbeskyttere, ankelbeskyttere og riktig skotøy.
- Fokus på jevn treningsprogresjon og riktig totalbelastning gjennom uken.
- Nedjogging og spise/drikke næringsrike produkter rett etter trening, som for eksempel smoothie, melk, banan, müslibar, brødkive, tørket frukt og nøtter.

For mer detaljert informasjon om relevante skadeforebyggende øvelser for hver idrett, se skadefri.no.

Førstehjelp ved skade/ulykke

Først og fremst er det viktig at lagleder/trener innhenter nødvendige opplysninger om eventuelle sykdommer eller andre forhold som må tas hensyn til. Opplysninger om for eksempel astma/allergier, epilepsi, diabetes, og lignende er av avgjørende betydning for riktig omsorg og behandling i tilfelle uhell eller skader.

Hjertestarter er lett tilgjengelig under TV-skjermen i inngangspartiet i Vågåhallen.

Lagleder for hvert lag har fått utdelt veske med førstehjelpsutstyr og er ansvarlig for supplering av manglende utstyr. Alle lagledere og trenere skal hvert år gjennomgå et førstehjelpskurs.

