

Nyttig å vite når ditt barn blir skadet:

Ved skade må utøver/foresatt straks ringe Idrettens Skadetelefon på **98702033**, eller melde skaden her:

<https://www.idrettshelse.no/page/Idrettens-skadetelefon>

Her blir du rettleidet i veien videre for ditt skadetilfelle av profesjonelle.

Du kan også laste ned mobil-appen "Skadetelefon". Dette anbefales.



Forsikring

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

Forsikringen gjelder til og med dagen barnet fyller 13 år.

Det kan du lese mer om her: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/forsikring/>

For ungdom over 13 år ligger forsikringen i den grenspesifikke lisensen. Dette kan du lese mer om på det aktuelle særforbundsnettsider. Heming anbefaler foresatte av barn med betydelig treningsmengde å ha utvidet lisens. Dette gir kortere behandlingstid.

I mange tilfeller vil også reiseforsikring kunne hjelpe deg med erstatning.

Oppfølging fra Heming

Vi oppfordrer til tett dialog med gjeldene trener gjennom skadeperioden. Der hvor det er mulig ønsker vi at utøveren følger sin treningsgruppe med alternativt opplegg.

Kanskje vil du i løpet av skadeperioden få et program fra en fysioterapeut?

Skadede utøvere fra 13 år og oppover kan få tilgang til en "skadenøkkel" ved Hemings Treningssenter. Skadenøkkelen gir tilgang til treningssenteret i hele senterets åpningstid. Dette er et rimelig tilbud klubben gir til utøvere som trenger å trene seg opp etter skade. Hvis dette er ønskelig må man kontakte avdelings sportssjef

Vi oppfordrer skadede utøvere fra alle avdelinger til å møtes gjennom skadeperioden. Hver torsdag mellom 17.00 og 18.00 er det satt av tid hvor man kan møte og trene med andre ungdommer i samme situasjon.

Skadenøkkel på treningssenteret koster 199 kroner i måneden og er uten bindingstid. For å få ut selve nøkkelen må man betale et depositum på 300 kroner når man tegner abonnementet i resepsjonen.