



Co-funded by
the European Union

BLI MED I DUGNADEN FOR EN TRYGGERE UNGDOMSFOTBALL

SJEKK VERKTØYKASSEN (TOOLKIT) FOR Å FÅ TILGANG
TIL UNDERVISNINGSMATERIELL UTARBEIDET AV
REFORM PROJECT GROUP

REFORM TOOLKIT

KLUBBENS PROTOKOLL VED HJERNERYSTELSER

Sørge for sikkerhet gjennom tydelige roller og prosedyrer

INNLEDNING

Denne klubben anerkjenner at hjernerystelse er en alvorlig skade som krever umiddelbar handling og strukturert rehabilitering. Denne protokollen beskriver hvordan vi reagerer når hjernerystelse mistenkes, og hvordan vi støtter spillerens trygge retur til fotball.

1. UMIDDELBAR RESPONS

Hvis en spiller viser symptomer som mistenker hjernerystelse:

- Spilleren må byttes ut umiddelbart
- Ingen retur til spill samme dag
- Ring 113, kontakt legevakt eller lege dersom alvorlige symptomer eller faresignaler er til stede
- Hendelsen må dokumenteres av klubb og/eller lege

2. ROLLER OG ANSVAR

Rolle: Ansvarsområder

Trener: Gjenkjenne tegn, fjerne fra spill, informere foreldre, koordinere oppfølging inn mot legevakt eller lege

Dommer: Stanse kampen, sørge for at spilleren forlater banen, støtte beslutninger med sikkerhet som førsteprioritet, "føre var prinsippet" gjelder.

Foreldre: Observere hjemme, overvåke rehabilitering og retur til fotball/idrett, kommunisere med skole og lege

Klubbens medisinske ansvarlig (hvis til stede): Lede SCAT6, overvåke, gi råd om tidslinje for retur til fotball

3. HENVISNING OG DOKUMENTASJON

- Spiller henvises til lisensiert helsepersonell (lege, legevakt)
- Alle hjernerystelser skal dokumenteres (skaderegister)
- Foreldre/foresatte må informeres

4. TILBAKE TIL SKOLE OG SPORT

- Tilbake til læring går foran tilbake til spill
- Tilbake til spill følger UEFA sin 6-trinns protokoll
- Godkjenning fra medisinsk fagperson kreves før oppstart kontaktidrett

5. UTDANNING OG FOREBYGGING

- Alt personale og frivillige mottar årlig hjernerystelsesopplæring
- Spillere og foreldre mottar informasjon ved sesongstart
- Postere og påminnelser synlige i klubbens områder

HUSK DE 4 «R»

R_{ECOGNISE}

GJENKJENN

Forvirret? Ustø?
Noe som ikke stemmer?
Det er nok!



R_{EMOVE}

TA UT AV SPILL

Ikke vent.
Tillat aldri retur til spill
samme dag.



R_{EFER}

HENVIS

Sørg for at spilleren blir
medisinsk vurdert.
Hvis alarmsignaler oppstår –
ring 113 eller oppsøk
lege/legevakt.



R_{ETURN TO PLAY}

TILBAKE TIL SPILL

Tillat retur til spill kun
etter godkjenning
fra lege.



SJEKKLISTE FOR HJERNERYSTELSES-BEREDSKAP

Bruk denne sjekklisten før hver sesong — eller før hver kamp.

SPILLER-BEREDSKAP

- ☐ Spillere vet hva symptomer på hjernerystelse er
- ☐ Spillere føler seg trygge på å rapportere symptomer
- ☐ Spillere/foreldre har mottatt informasjon om hjernerystelse

KOORDINERING AV PERSONALE

- ☐ Trener og dommer er enige om protokollen
- ☐ Ansvarsområder er klart forstått
- ☐ Nødprosedyrer er kjent av alle voksne til stede (Ringe 113)

VERKTØY OG KONTAKTER

- ☐ Nødtelefonliste (113) er oppdatert og synlig
- ☐ Førstehjelpsutstyr tilgjengelig og kontrollert
- ☐ Hvis medisinsk personale er til stede: Sørg for at SCAT6 eller Hjertestarter er annet medisinsk utstyr er tilgjengelig

PLAN ETTER HODEHENDELSE

- ☐ Klar prosess for å informere foreldre
- ☐ Henvisningsprosedyre dokumentert
- ☐ Spilleren vil ikke returnere uten medisinsk godkjenning

Utfylt av: _____

Utfylt av: _____

Sjekkliste for symptomer på hjernerystelse

Røde flagg/Alarmsignaler → AKUTT

- ☐ Oppkast etter sammenstøtet
- ☐ Kramper eller rykninger
- ☐ Nakkesmerter eller nummenhet
- ☐ Tiltakende forvirring

Bruk sjekklisten når det er mistanke om hjernerystelse.

- ☐ Hodepine, svimmelhet
- ☐ Kvalme, tretthet
- ☐ Følelse av å være treg
- ☐ Hukommelsesproblemer
- ☐ Konsentrasjonsvansker

Viktig !

- Over 90 % av hjernerystelser skjer uten bevissthetstap
- Symptomer kan være forsinkede eller ubetydelige i starten e → følg alltid opp og observer
- Et slag mot overkroppen kan også føre til hjernerystelse
- Ett slag mot hode kan få alvorlige konsekvenser – bedre føre var enn etter snar
- Spillere – spesielt unge – skjuler ofte symptomer