

The Reform Project

Opplæring – Trenere til spillere



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The Reform Project

An hjernerystelse er ikke 'bare et slag'

- En hjernerystelse er en hjerneskade som påvirker hvordan hjernen fungerer.
- Det innebærer ikke alltid tap av bevissthet.
- Symptomene kan være varierte, subtile eller forsinkede.





Trygg Fotball Er Vår Prioritet!

The Reform Project

Hjernerystelse i ungdomsfotball



Hjernerystelse i ungdomsfotball har 3 kritiske faser



The Reform Project

Før/Under – Sjekkliste for beredskap

Før hver sesong og før hver kamp fullfører vi Sjekklisten for hjernerystelsesberedskap.

Under kampen bruker vi Symptomlisten hver gang det er mistanke om hjernerystelse.

Slik ivaretar vi spillernes sikkerhet på en profesjonell måte — med tydelige rutiner!

JEKLISTE 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 og 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 sammenstøt
- ☐ 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

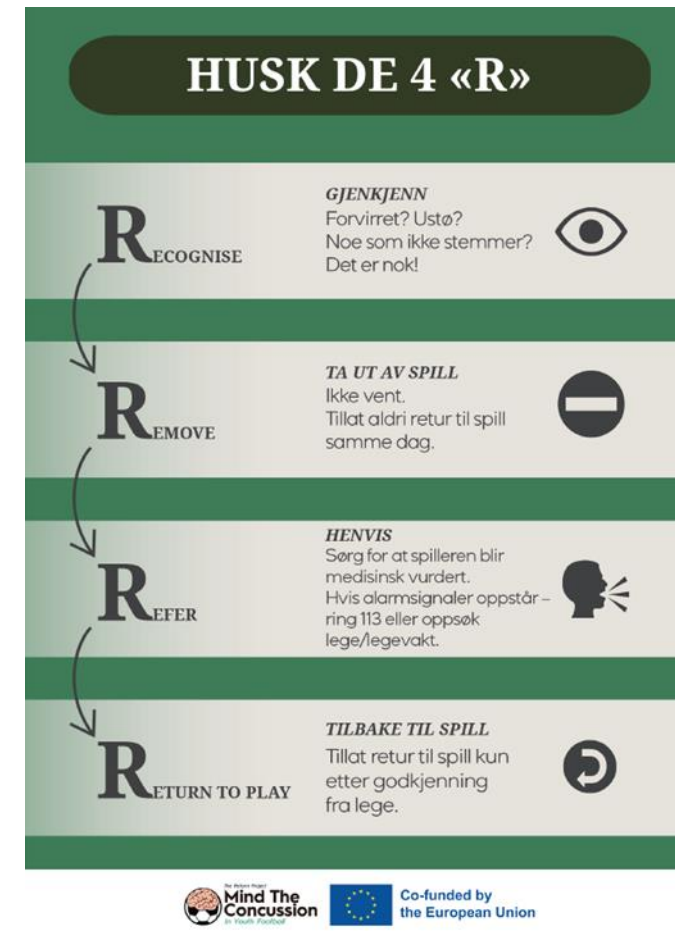
- Over 90 % av hjernerystelser skjer uten bevissthetstap
- Symptomer kan være forsinkede eller ubetydelige i starten e → følg alltid opp og observer
- Et slag mot overkroppen kan også føre til hjernerystelse
- Ett slag mot hode kan få alvorlige konsekvenser – bedre føre var enn etter snar
- Spillere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

The Reform Project

Under – Husk de 4 R-ene

- **Gjenkjenn** – Forvirret? Ustø? Noe som ikke stemmer?
 - **Ta ut av spill** – Ikke vent. Ingen retur til spill samme dag.
 - **Henvis** – Sørg for medisinsk vurdering.
- *Hvis faresignaler oppstår → ring nødetatene.
- **Tilbake til spill** – Kun med medisinsk godkjenning.

Hold Reformverktøyet nært! — så du aldri glemmer de 4 R-ene..





Faresignaler = Nødsituasjon

Faresignaler inkluderer:

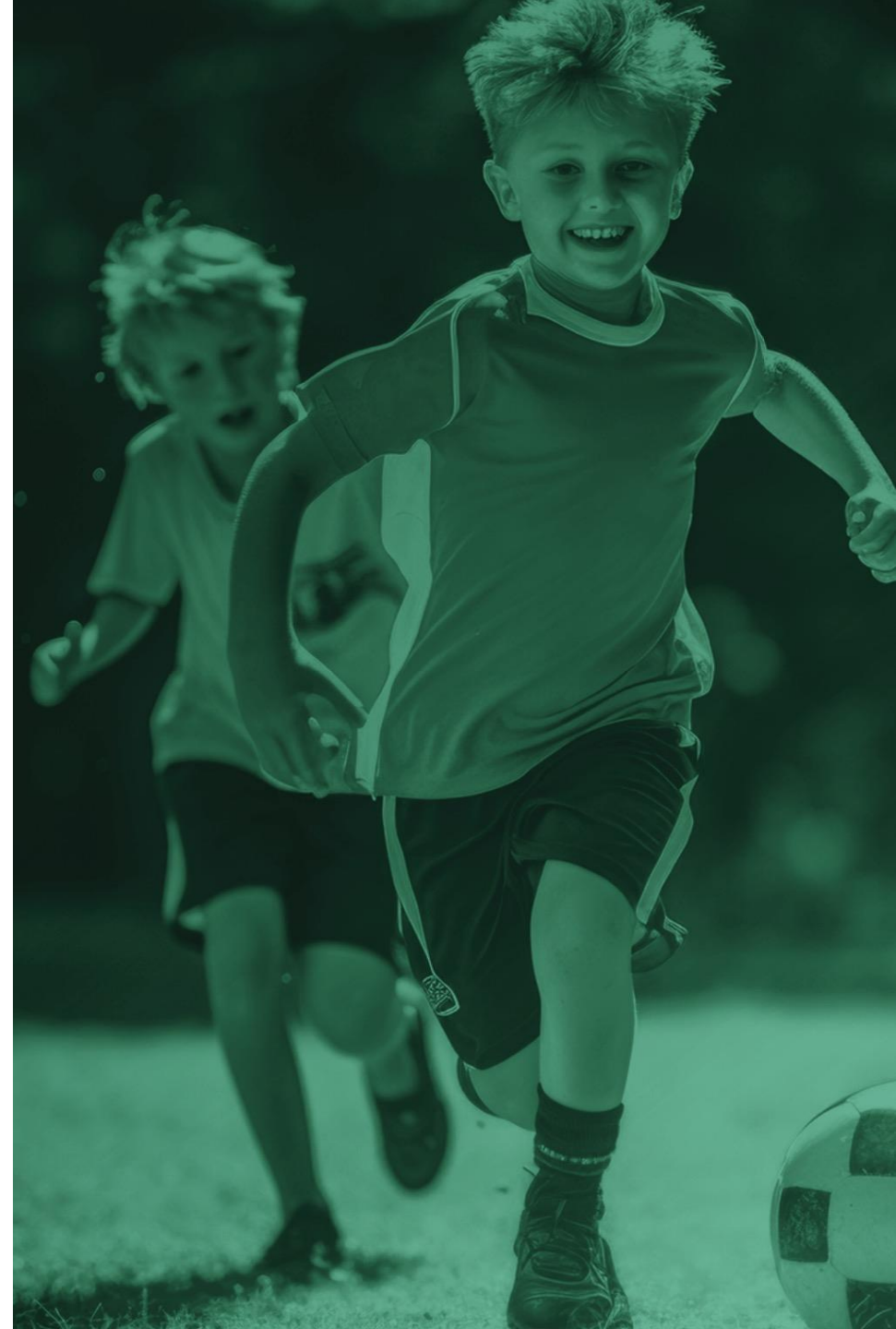
- Kaster opp etter slaget
- Anfall eller rykninger
- Nakkesmerter eller nummenhet
- Forvirring som blir verre

Hvis noen av disse tegnene dukker opp, ringer vi etter medisinsk hjelp med en gang.

The Reform Project

Etter – Gjenoppretting kommer først

- En trygg tilbakekomst er vår prioritet.
- Ingen retur til spill samme dag.
- Tilbake til læring (skole) kommer før tilbake til sport.
- Tilbake til spill bør starte med lette treningsøvelser uten kontakt.
- Medisinsk godkjenning kreves før retur til kontakttrening, full trening og konkurranse.



The Reform Project

Hva bør du gjøre som spiller?



1. Rapporter symptomer.

Rapporter symptomer når du føler:

- Hodepine
- Svimmelhet
- Føler deg treg eller forvirret
- Uskarpt syn
- «Ikke helt i orden»

2. Aksepter å bli fjernet.

3. Ikke press lagkamerater til å fortsette å spille.





Hvis du føler
symptomer, si fra
med en gang. I dette
laget beskytter vi
hverandre.

TAKK



UiT The Arctic
University of Norway



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



ACIBADEM
ÜNİVERSİTESİ



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ
CHROATIAN FOOTBALL FEDERATION



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union