



Åby IF Fotboll
"Norrköpings trevligaste förening"
"Så många fotbollsintresserade som möjligt så länge som möjligt"

Föreningsplan för skador och rehab behandling inom Åby IF

Alla spelare, ledare är försäkrade hos Folksam. Folksam och fotbollen har en kostnadsfri tjänst som ingår i idrottsförsäkringen. Försäkringen täcker inte allt, t.ex. inkomstbortfall i samband med sjukskrivning, varför vår rekommendation är att se över er hemförsäkring (olycksfalls- och barnförsäkring). Vid allvarigare skador så kan spelare, vårdnadshavare och ledare utgå från nedan handlingsplan.

Alternativ 1:

-  Vid akuta skador hänvisas du/ni till **IFK Medical & Performance Center** alternativt till allmänna sjukvården.
-  Spelare (över 18 år), Vårdnadshavare ska vid skada kontakta IFK Medical & Performance Center, du/ni bokar in dig via att du fyller i formuläret på länken här:
<https://www.ifkperformancecenter.se/boka-tid/>
-  Du/Ni kommer sedan bli uppringda av personal från IFK för att boka in en tid för undersökning.
-  IFK Medical & Performance Center arbetar på uppdrag av Region Östergötland, vilket innebär att alla som är under 20 år kommer till oss kostnadsfritt och personer över 20 år betalar en avgift på 200 kr. Frikort gäller.
-  Du hittar mer information om IFK Medical & Performance Center på denna länk:
<https://www.ifkperformancecenter.se/medical/om-oss/>
-  Vid frågor kan du kontakta Fotbollsansvarige Magnus Söderberg på magnus.soderberg@abyif.se eller på mobilnr: 0709-111947



Åby IF Fotboll

"Norrköpings trevligaste förening"

"Så många fotbollsintresserade som möjligt så länge som möjligt"

Alternativ 2:

-  Vid akuta skador hänvisas till allmänna sjukvården.
-  Spelare (över 18 år), Vårdnadshavare ska vid skada kontakta Folksam på telefon 0771 - 950 950.
-  Råd och vård för idrottsskador. **"Råd och Vård för idrottsskador"** är en kostnadsfri telefonrådgivningstjänst och din medlemsförmån. Ett nätverk av erfarna idrotts-sjukgymnaster och läkare runt om i landet står beredda att hjälpa våra spelare. Och det är helt kostnadsfritt. Tjänsten är ett samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet och Folksam. Rådgivningen utförs av legitimerade sjukgymnaster/fysioterapeuter, alla med specialkunskap om fotbollsrelaterade besvär.
-  Du/Ni får en bedömning av skadan och man hjälper med eventuell skadeanmälan.
-  Du/Ni får tips och råd på skadeförebyggande övningar av en fysioterapeut.
-  Vid behov bokas tid till specialist på idrottsskador. Det ingår upp till två besök hos fysioterapeut och ett läkarbesök samt en röntgen. Oftast hamnar man hos *Fysiomas* Hantverkargatan 51 Vån 4, 602 45 Norrköping, telefon 011-12 74 00. (För att få tillgång till de tre kostnadsfria besöken måste man först kontakta **"Råd och Vård för idrottsskador"**)
-  Telefonnummer till **"Råd och vård för idrottsskador"** är **020-44 11 11** och nås vardagar mellan kl. 08.00-17.00.
-  Mer information hittar du på följande länk:
<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>
-  För att konsultera läkare och sjukgymnast utöver ovan besök ta kontakt med Fotbollsansvarig i föreningen som förmedlar kontakten.

**Råd och Vård
för idrottsskador**

Ring 020-44 11 11 så får du
rådgivning eller träffa en
legitimerad sjukgymnast.
Helt kostnadsfritt.

→ Läs mer 

 **Folksam**

Hälsningar

Åby IF