

Informationsbrev till föräldrar och vårdnadshavare

Hej!

Vi vill informera om att föreningen nu har inlett ett samarbete med **Kopparhälsans Idrottsklinik**. Syftet med samarbetet är att skapa en trygg och långsiktig struktur för våra aktiva när det gäller **skadeförebyggande arbete, rehabilitering samt medicinsk bedömning vid skador**.

Kopparhälsan är en fullskalig hälso- och idrottsmedicinsk verksamhet med samlade resurser under samma tak. Hos dem finns tillgång till:

- **Idrottsläkare** (medicinsk bedömning, skadehantering och vid behov remiss vidare)
- **Idrottspsykolog** (mentalt stöd kopplat till prestation, press och återgång efter skada)
- **Fysioterapeut med idrottsmedicinsk inriktning** (skadebedömning, behandling och rehabilitering)
- **Kiropraktor** (manuell behandling samt bedömning av rörelseapparaten)
- **Fystränare** (prehab, skadeförebyggande träning och prestationsutveckling)
- **Dietist och kostrådgivare** (idrottsnutrition, energibehov, återhämtning och kostupplägg)
- **Massageterapeut** (behandlande insatser och återhämtning)

Kopparhälsan är anslutna till både **Folksam** och **Gjensidiges idrottsförsäkringar**, vilket innebär att de kan hjälpa idrottare som omfattas av försäkringarna med exempelvis **läkarbedömning, bildiagnostik och rehabilitering**.

Som kontaktperson gentemot föreningen har vi:

Alexander Larsson, legitimerad fysioterapeut och rehabansvarig på Kopparhälsan.

Kopparhälsan har lång erfarenhet av att arbeta med idrottare och samarbetar med **flera idrottsföreningar i Västmanland**. Samarbetet ger oss tillgång till ett samlat stöd där flera kompetenser finns tillgängliga på samma plats, vilket förenklar processen och gör det lättare att få rätt hjälp i rätt tid.

Vid skada eller behov av rehabilitering

Om en skada uppstår, eller om spelaren behöver stöd kring rehab/prehab, tar ni kontakt med Kopparhälsan via mejl: idrott@kopparhalsan.se

Vid **akuta skador eller akuta symtom** (t.ex. misstänkt fraktur, kraftig smärta, svår svullnad, huvudskada/hjärnskakningssymtom eller andra tillstånd som kräver omedelbar vård) ska ni **i första hand kontakta 1177 eller åka till akutmottagning**.

Med vänlig hälsning,

Styrelsen

Irsta IF