**Skada och rehab**

Folksams ”Råd och Vård” ger gratis rådgivning av sjukgymnast. Där finns dessutom korta instruktionsvideos på hur man akut omhändertar muskelbristning, stukad fot och skadat knä.

Länken till Folksam är:   
<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-vard-for-idrottsskador>

**Försäkringsskydd**

Folksam har en övergripande försäkring för svensk idrott som gäller för samtliga medlemmar i Svenska Basketbollförbundet (SBBF). Du som vill sätta dig in i vilket försäkringsskydd ditt barn har genom sitt medlemskap i Tureberg Basket finner det på följande länk:  
<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/basket>

En grundrekommendation är att du som förälder sätter dig in i det kompletta försäkringsskyddet i kombination med er hemförsäkring. Det finns situationer där den ena eller andra försäkringen är starkare och tillsammans ger de ofta ett komplett och starkt försäkringsskydd.

Vi rekommenderar att vid våld eller olycka mot huvud/nacke/rygg att sjukvårdsbesök görs för dokumentation. Ett fåtal skador kan ge symptom först efter längre tid och att då ha ett dokumenterat skadetillfälle kan visa sig viktigt.