



Isposer

BRUG ISPOSERNE MED OMTANKE!

Send en sms til Kent Gram 51 41 85 33, når du har taget en ispose, så sikre du at der også er isposer til den der kommer efter dig.

Hvis en gymnast kommer til skade:

- Ispose på det beskadiget sted.
- Ved børn: informer forældrene om hvad der er sket og hvordan skaden skete.
- Informer din kontaktperson via mail eller sms

Hvis en gymnast kommer alvorligt til skade:

- Ispose på det beskadiget sted.
- Ring 112
- Ved børn: informer forældrene om hvad der er sket og hvordan skaden skete.
- Informer kontaktpersonen. Brug hvis dette er tilfældet denne, til assistance i hallen.

Sportsskader

Engangs-isposer, plaster, gazebind, mm. findes i skabet i redskabsrummet. Din nøgle passer til skabet. HUSK at skabet skal låses igen, når du er færdig med at træne.

Brug isposerne med omtanke.

Giv venligst Kent Gram besked via sms til 51 41 85 33, når du tager en ispose.

Ved mindre skader er koldt vand et glimrende nedkølingsmiddel. Placer den tilskadekomne gymnast under den kolde hane, og lad vandet løbe over det sted, hvor gymnasten er kommet til skade, i 10 minutter.

Ved alvorlige skader - ring 112

Er en gymnast bragt til vagtlæge eller skadestue, SKAL du kontakte forældre, samt din kontaktperson fra bestyrelsen.

Ved forstuvning, forstrækning eller lignede brug PRECIM-metoden.

P: beskyt den tilskadekomne, således skaden ikke forværres. Stop aktiviteten, evt. flyt den tilskadekomne.

R: Ro/hvile

E: Elevation - løft skades sted over hjertehøjde

C: Kompression/stram forbindelse

I: Is

M: mobilisering - bevægelse inden for smertegrænsen for stimulering af blodcirkulation.

Valsgaard hallens adresse er:

Ulstrupvej 3, 9500 Hobro