

# För utskrift - Skaderapport rytmisk gymnastik 2024

## Del 1: Fylls i av gymnast och/eller tränare

Tävling och klass: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tidpunkt skadan skedde: \_\_\_\_\_

Födelseår på gymnast (åååå): \_\_\_\_\_

**Kön:**       Kvinna       Man       Icke-binär       Föredrar att inte uppge

### Skadetillfälle:

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fri förträning/uppvärmning | <input type="checkbox"/> Början |
| <input type="checkbox"/> Förträning                 | <input type="checkbox"/> Mitten |
| <input type="checkbox"/> Tävling                    | <input type="checkbox"/> Slutet |

Tävlingsgren: \_\_\_\_\_

Övning som utfördes då skadan skedde: \_\_\_\_\_

### Hur bedömer du din säkerhet i övningen som utfördes vid skadetillfället:

- Mycket säker
- Säker
- Osäker
- Mycket osäker

**Var det första gången du skulle tävla på den övningen som du skadade dig i?**

- Ja
- Nej

**Har du tidigare (under senaste 3 månaderna) haft smärta/känningar i den kroppsdel du skadade dig i?**

- Ja
- Nej

---

## **Del 2: Fylls i av sjukvårdare**

**Sjukvårdarnas bedömning på skada:**

- Akut skada
- Överbelastning
- Tidigare skada på samma kroppsdel

Skadad kroppsdel: \_\_\_\_\_

- Översträckning
- Vridvåld/torsion
- Kompression
- Annat: \_\_\_\_\_

**Skadans allvarlighetsgrad:**

- Lindrig
- Allvarlig
- Vet ej

**Akut Behandling:**

- "PRICE" (skydda, vila, kyla, tryck, högläge)
- Fixation (stabilisering)
- Reponering (justering/tillrättläggande)
- Annan behandling, vad?: \_\_\_\_\_

**Har transport till vårdinrättning skett?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

**Transport skedde med:**

- Privat transport
- Ambulanstransport
- Vet ej

Till vilken vårdinrättning sker transporten (om det är känt):

\_\_\_\_\_

Namn på dig som medicinsk ansvarig: \_\_\_\_\_

Övrigt att anteckna:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**VIKTIGT!**

Efter att denna blankett är ifylld måste den i sin tur föras in i en digitalversion för att Gymnastikförbundets statistik ska överensstämma.

Den finner du här: <https://response.questback.com/gymnastikforbundet/rg24>

Eller scanna QR-koden:

