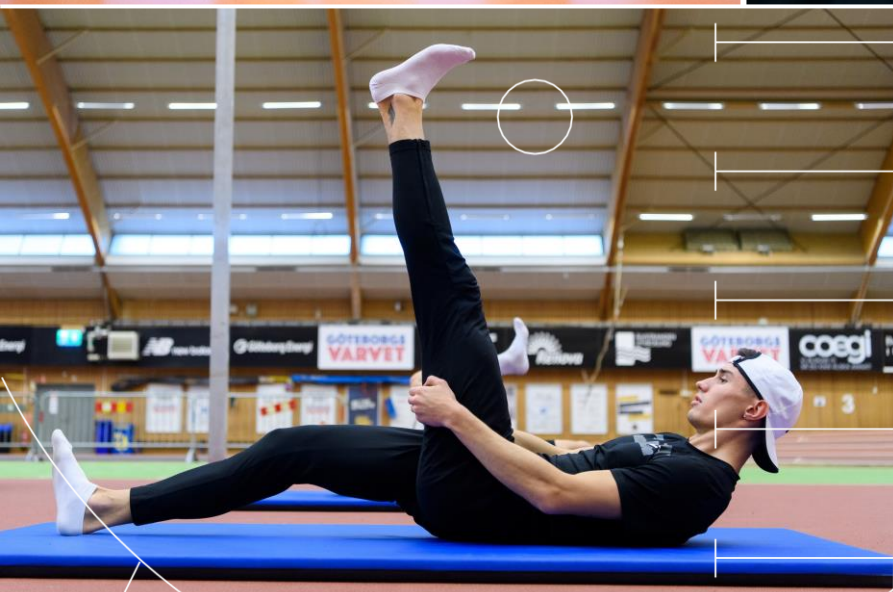


Lärgruppsmaterial

Lär dig akut omhändertagande



Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.

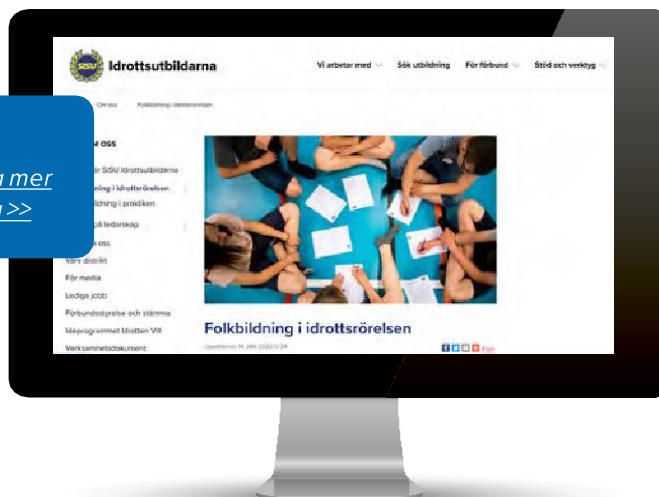


Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.



Inledande diskussionsfrågor akut omhändertagande

Akut omhändertagande är en viktig del för att komma tillbaka till sin idrott. Det är viktigt att ledare och aktiva känner sig trygga i att ta hand om skador i det akuta skedet. **Ett bra akut omhändertagande förkortar rehabiliteringstiden** och ger en snabbare återgång i idrott. Att ta hand om en skada på rätt sätt ger en trygghet för idrottaren.

**Vilka erfarenheter av skador har du?
Hur har du upplevt skadesituationerna?**

**Känner du att du saknar någon kunskap för att känna dig trygg i en skadesituation?
Vilken kunskap behöver du i din roll?**



LÄSTIPS!

Boken *Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering* är ett bra uppslagsverk för att lära dig mer.

Vid det akuta skadetillfället

När en person till exempel **stukar en fot, får en muskelbristning i låret eller skadar sitt knä vid en vridning**, uppstår en blödning i det skadade området. Blödningen gör att det bildas en svullnad. Genom att lägga ett tryck på det skadade området begränsas svullnaden, vilket kan förkorta läkningstiden. Ett tryck kan skapas genom att linda skadeområdet med en kraftigt utdragen dauerbinda. Du begränsar också svullnaden genom att placera den skadade kroppsdel i högläge. Finns behov av smärtlindring är ett bra alternativ att kyla ner det skadade området. Tänk på att inte lägga isen/kylpåsen direkt mot huden. Behåll dauerbindan på med ett hårt tryck under 20-30 minuter. Därefter gör du om lindningen med något lättare tryck.

**Vad har du för erfarenheter av akut omhändertagande?
Har du upplevt att något varit svårt eller känt dig osäker?**

**Hur bedömer du om aktiviteten ska avbrytas vid en skada?
I vilka situationer behöver du göra ett akut omhändertagande?**



LÄSTIPS!

Boken *Skador & sjukdomar* är lämplig att ha tillgänglig i idrottsskadeväskan. Den innehåller tejpningsmoment.

Praktisk övning

Linda en stukad fot

Titta på filmklippet som beskriver hur du kan linda en stukad fot. Du når det via QR-koden till höger. Dela sedan upp er parvis. Försök att härma det akuta omhändertagandet som utförs i filmklippet.



**Vad upplevde du var viktigt att tänka på när du lindade foten?
Var det något du tyckte var svårt eller inte förstod?**

**Hur upplevdes din lindning av personen som du lindade?
Vilka medskick tar du med dig?**



LÄSTIPS!

På webbportalen Akut skadebehandling finns filmer och texter som du kan reflektera över ensam eller i grupp.

Det är viktigt att ge instruktioner

Efter att du genomfört den akuta skadebehandlingen är det viktigt att du ger den skadade instruktioner om vad hen bör göra den närmaste tiden. Om det är en skada som nu är lindad är det bra att berätta för personen att hen kan ha lindan på så ofta som möjligt i upp till 48 timmar, alternativt så länge det finns en svullnad.

Det är även bra att uppmuntra personen till att ta kontakt med en fysioterapeut, gärna en som arbetar med idrottsskador, för att utreda skadan närmare och få hjälp i sin rehabilitering.

Finns det några ytterligare råd du gärna ger den skadade personen?

Vad tror du blir viktigt, fysiskt, psykiskt och socialt, för den skadade?

BRA ATT VETA!

Många idrottsförbund är kopplade till tjänsten Råd & vård för idrottsskador. Mellan kl. 8-17 svarar fysioterapeuterna på telefonnummer 020-44 11 11. Du får råd om vidare behandling och tips på rehabiliterande övningar.

De aktiva i idrottsföreningar blir ofta försäkrade genom respektive specialidrottsförbunds licensförsäkringar.



Idrottsfolkbildning.se har samlat många lärandematerial likt det här materialet.



SISU Förlag har flertalet böcker inom idrottsskadeområdet.



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

