**SÄKERHETSREGLER VID TRÄNING**

**RIKTLINJER VID KNOCK PÅ TRÄNING**

**KARANTÄN**

Vid en befarad knockout under träning är det viktigt att utövaren skickas till akuten för en bedömning. Ansvarig tränare ansvarar för att utövaren inte sparrar eller går match enligt nedanstående karantäntider och att återgång till fysisk aktivitet sker enligt Return-to-Play protokollet(längst ned på sidan)

* 1 knockout – 4 veckor
* 2 knockout inom 3 månader – 3 månader
* 3 knockout inom 12 månader – 12 månader

**RAPPORTERING**

Den som skall bära ansvar för rapportering av skadan till SKF samt SB&K är den tränare som är på plats vid skadans inträffande. Om utövaren inte aktivt tävlar skall denne ändå stängas av från träning som innefattar kontakt mot huvudet och alla former av sparring där vidare skada mot huvudet kan uppkomma enligt ovan nämnda protokoll. Här ligger ansvaret på respektive förening och ansvariga tränare att denna avstängning efterföljs, vilket också bör vara i deras intresse då utövarnas säkerhet alltid bör stå i första rummet. Dock behöver knockout inte rapporteras till underförbund eller SB&K om utövaren inte skall tävla inom sanktionsperioden.

**ÅTERGÅNG TILL TRÄNING**

Efter knockout ska Return-to-Play protokollet användas för återgång till full träning. Det tar alltså minst 28 dagar innan steg 5, i vilket full kontakt mot huvudet tillåts, påbörjas. Se slutet på denna sida

**PÅFÖLJDER**

Om det kommer till SKF,s kännedom att tränare eller förening underlåtit att följa ovanstående skall ärendet skickas till Disciplinnämnden, som beslutar om påföljd utifrån allvaret i respektive ärende.

**SYMPTOM SOM KRÄVER ÅTGÄRD**

* Vid medvetslöshet längre än 1 minut ska utövaren bedömas på vårdcentral eller sjukhus. Ambulans ska tillkallas om utövaren efter att hen varit medvetslös uppvisar förvirring, tilltagande trötthet eller har upprepade kräkningar. Krampanfall i samband med knockout ska alltid föranleda att ambulans tillkallas. Utövaren bör inte lämnas ensam 24 timmar efter händelsen.
* Om en utövare plötsligt faller ihop vid ett lätt slag kan ett s.k. ”Second-Impact Syndrome” ha inträffat och ambulans ska tillkallas.
* Om kortare medvetslöshet (några sekunder) inträffar under träning genom ett hårt slag men utövaren är orienterad och i övrigt utan medicinsk anmärkning skall huvudtränaren alltid kontaktas. Utövaren bör vila tills hen känner sig ok och fortsatt kontakt mot huvudet får inte förekomma under det aktuella träningstillfället. Endast huvudtränaren bedömer om utövare ska få fortsätta träna (ej sparra), vila eller sändas hem.
* Om utövare får svår ihållande huvudvärk första dygnet efter sparring skall ALLTID läkare konsulteras då risk – om än liten – finns att en blödning uppstått.
* Om en utövare har ont i huvudet, oavsett orsak, före eller under en träning får sparring eller slag mot huvudet inte förekomma.

**PRAKTISKA RIKTLINJER**

* Utövare är skyldig att informera tränaren om illamående, kräkningar, yrsel, huvudvärk, tal- eller gångsvårigheter skulle uppstå. Utövaren samt en följeslagare ska då alltid uppsöka vårdcentral eller sjukhus.
* Om utövare får lätt huvudvärk efter en träning får endast paracetamol (Alvedon, Panodil, Pinex, Pamol el dyl) användas. Så kallade NSAID (ibumetin, diklofenak, naproxen el dyl) ökar blödningsbenägenheten vilket ska undvikas.
* Vila från sparring bör alltid ske minst 5 dagar efter tävling. Därefter gäller endast lätt sparring i ytterligare 5 dagar. Om matchen varit mycket hård ska vila förlängas enligt besked från tränare.
* Det är ok att sparra med hårda slag mot kroppen men hårda slag mot huvudet ska undvikas. Vid hårdare matchsparring rekommenderas minst 10 dagar mellan tillfällena.
* Viktminskning bör undvikas i största möjliga mån. I de fall det förekommer ska det ske i samråd med tränare. Sunt förnuft ska gälla. All form av vätskebantning med bastu och andra metoder för att öka svettning och därmed tappa kroppsvatten ökar betydligt risken för skador både innan under och efter match. Därför avrådes starkt från detta.
* Sparring ska alltid övervakas av tränare som ansvarar för sparringen.
* Ansvarig tränare ansvarar för att så skyddande handskar som möjligt används vid respektive sparring moment.
* Undvik stora skillnader i vikt mellan utövarna vid sparring.
* Undvik stora skillnader i erfarenhet mellan utövarna vid sparring.
* En välfylld medicinlåda med tryckförband, plåster, kylpåsar mm ska alltid finnas på en utmärkt plats i träningslokalen.
* Träning med förkylning/halsont bör alltid undvikas.
* Träning tillåts inte vid feber (>37.8’C)

