



Hvernig er hægt að stuðla að því að iðkendur haldi áfram í íþrótt sinni í kjölfar meiðsla eða annars konar áfalla.

Íþróttaiðkun barna og ungmenna hefur gríðarlegt forvarnargildi fyrir það sem þau mæta síðar á lífsleiðinni. Oft er það vegna hvatninga foreldra sem börn byrja að æfa íþróttir og getur áhugasvið foreldra haft áhrif á hvaða íþrótt verður fyrir valinu, auk þess sem framboð af íþróttagreinum þar sem barnið býr hefur áhrif. Oft kemur fljótt í ljós að börn eru með keppnisskap og eru tilbúin að leggja mikið á sig fyrir íþrótt sína. Önnur taka þátt af því þau hafa ánægju af íþróttinni og langar að vera með en hafa minni áhuga á að taka þátt í keppnum. Forvarnargildi íþróttar fyrir þá aðila er að engu minni en þeirra sem stefna á afreksleið. Leggja ætti áherslu á að horfa á alla iðkendur sem mikilvæga, hvort sem þeir eru afreksfólk eða einungis áhugasamir um íþróttina og hreyfingu.

Íþróttir ganga þó ekki alltaf hnökralaust fyrir sig og meiðsli geta gert orðið hjá börnum, ungmennum og fullorðnum. Þegar börn og unglingar eiga í hlut, er mikilvægt að þau fái hvatningu frá félagi sínu, félögum úr íþróttinni sem og þjálfara til að minnka líkur á að þau hætti iðkun. Mikilvægt er að hafa aðgerðarplan ef barn meiðist eða verður fyrir áfalli og hættir að mæta á æfingar, þannig að það telji sig geta snúið til baka.

Góð samskipti þjálfara við iðkendur og foreldra þeirra eru mikilvæg og auðveldar eftirfylgni í kjölfar meiðsla, til dæmis ef barn hættir að mæta á æfingar. Mörg íþróttafélög nota til þess gerð öpp til að vera í samskiptum en þau auðvelda að koma fjöldaskilaboðum á framfæri og halda utan um skráningu á tengiliðum, símanúmerum og netföngum. Mikilvægt er að íþróttafélög séu með góða skráningu varðandi iðkendur og forsjáraðila þeirra sé um börn að ræða eða tengilið sem hægt er að hafa samband við ef einstaklingur hættir að mæta á æfingar.

Það er fin lína á milli þess að sýna iðkanda umhyggju og þess að hann upplifi að vera beittur þrýstingi við að koma og liðsinna liðsfélögum. Því þarf að gæta varúðar í nálgun sinni á hvernig athugað er með iðkandann og gæta þess að beita ekki of miklum þrýstingi en um leið hvetja viðkomandi til að taka þátt í því sem hann getur og treystir sér til.

Mikilvægt er einnig að gera ekki lítið úr meiðslum eða veikindum barns. Þá skal hafa í huga að iðkandi getur upplifað að það sé að bregðast liðsfélögum sínum með því að vera ekki að taka þátt í keppni og getur verið gott að nefna þetta við iðkandann. Ekki er gott að láta iðkanda hvíla á æfingum svo að hægt sé að taka þátt í keppni.



Verklagsreglur fyrir íþróttafélög til að reyna að koma í veg fyrir að iðkendur flosni frá æfingum vegna meiðsla, veikinda eða annarra áfalla:

- Þegar að slys eða alvarleg meiðsl verða á æfingu eða í leik, skal fylgja viðbragðsáætlun samskiptaráðgjafa íþróttar- og æskulýðsstarfs, kafla 11.3
https://4f25ed93-3a3e-4b77-90fb-27c875969231.filesusr.com/ugd/48e44a_d4ea92bf07774bb1aab4f310deb56510.pdf
- Vera með góða skráningu iðkenda, svo sem símanúmer og netföng. Einnig hjá aðstandendum/forsjáraðilum þegar við á.
- Ef einstaklingur hættir að mæta á æfingar ætti aðalþjálfari flokksins sem iðkandi tilheyrir eða yfirþjálfari að hringja í viðkomandi eða aðstandanda og kanna hverju sætir (oft koma upplýsingar frá æfingafélögum ef um minniháttar veikindi er að ræða svo sem kvefpest eða þess háttar).
 - Ef um meiðsli eða langvarandi veikindi er að ræða, er mikilvægt að þjálfari heyri í iðkanda eða forsjáraðila til að kanna hversu alvarleg staðan er og hvort vitað er hve lengi iðkandi verður fjarverandi.*
 - Sé iðkandi á sjúkrahúsi og heimsóknartími í boði, er um að gera að mæta í heimsókn.
 - Sé iðkandi heima fyrir, annaðhvort hringja eða fá að koma í heimsókn.
 - Mikilvægt er að skrá niður hver og hvenær er hringt.
 - Hringja aftur viku síðar og athuga hvernig staðan er.
 - Hringja aftur mánuði síðar, ef iðkandi er ekki mættur til æfinga.
 - Ef fyrirséð er að fjarvera verði einhverjar vikur,
 - kanna hvort að iðkandi getur tekið þátt í einhverjum hluta æfinga og félagslegra þátta.
 - Hvetja iðkanda til að mæta og horfa á þær æfingar sem viðkomandi treystir sér til
 - Hvetja iðkanda að taka þátt í fræðslu og viðburðum sem haldnir eru á vegum félagsins og tengjast íþróttaiðkuninni.
 - Geti iðkandi mætt en ekki tekið þátt er hægt að gefa honum hlutverk. Til dæmis má nefna;
 - Aðstoðarþjálfari
 - Liðsstjóri (vatnsberi eða yfir búningum)
 - Taka myndir/myndbönd
 - Stýra samfélagsmiðlum fyrir flokkinn/hópinn (aldurssamsvarandi).
 - Mikilvægt er að hringja í iðkanda og minna á viðburði þegar þeir eru framundan og biðja æfingafélaga að minna iðkanda einnig á, ef þeir eru í vinahópnum, skóla eða öðru sambandi við hann.



- Aðrar hugmyndir til að halda uppi áhuga iðkanda til að koma aftur í íþrótt sína;
 - Leyfa iðkanda að mæta á æfingu hjá meistaraflokki
 - Færa iðkanda áritaða treyju
 - Fá einstakling úr meistaraflokki sem hefur reynslu af langvarandi meiðslum til að tala við iðkandann
 - Bjóða upp á ráðgjöf frá íþróttasálfræðingi eða markþjálfara sé talin þörf á slíku
- Þegar líður að því að iðkandi geti byrjað aftur að æfa, er gott að heyra í honum, hvetja hann til að byrja að koma og fylgjast með æfingum og taka þátt að því marki sem hann getur eftir hléið.
 - Hafi iðkandi verið í sjúkraþjálfun eða slíku, getur verið gott að fá leyfi iðkanda eða forsjáraðila til að heyra í viðkomandi fagaðila til að kanna hvort gæta þarf að sérstökum þáttum þegar iðkandi byrjar æfingar aftur, til að minnka líkur á að hann detti út aftur.
 - Ef iðkandi dettur fljótt út aftur er mikilvægt að kanna hverju sætir og ef ekki er um meiðsli eða veikinda að ræða að hvetja viðkomandi til að koma aftur.
 - Jafnvel þarf að ræða hvort að annars konar æfingar þurfi í byrjun fyrir viðkomandi á meðan þrek og tækni kemur aftur.
- Ef um mjög alvarleg slys á leik eða æfingu er að ræða, er mikilvægt að fara eftir **viðbragðsáætlun Samskiptaráðgjafa íþróttar- og æskulýðsstarfs sem og tilkynna um málið til sérsambands** sem fylgir málinu einnig eftir og getur stutt við aðildarfélag sitt vegna málsins. Slík tilkynning ætti að vera skrifleg en hana mætti senda sem tölvupóst en þá ber að gæta að meðferð persónuupplýsinga.

Aðkoma sérsambands að alvarlegri málum.

Mikilvægt getur verið að sérsamband komi að málum sé um mjög alvarleg atvik að ræða. Hlutverk sérsambands er að upplýsa iðkanda um rétt sinn er varðar tryggingamál vegna slyssins. Sé sérsamband ekki með slíkt á hreinu þarf að hafa samband við ÍSÍ og afla þeirra upplýsinga.

** Ef annar aðili innan íþróttafélags sér um samskipti við foreldra og/eða iðkendur er mikilvægt að þau séu skráð og höfð þannig að þjálfari sé alltaf upplýstur um þær upplýsingar sem eiga við hverju sinni.*

Texti hér fyrir ofan er meðal annars byggður á eftirfarandi heimildum:

- Sara Pálmadóttir. (2012). Þetta þarf að vera gaman! Hvernig hægt er að sporna við brottfalli unglunga úr íþróttum. BA-ritgerð. Menntavísindasvið. Háskóli Íslands. <http://hdl.handle.net/1946/13270>
- Silja Runólfsdóttir. (2017). Draumur án skilyrða. Viðhorf til meiðsla og þess að spila meiddur í fótbolta á Íslandi. MA-ritgerð. Félagssfræði. Háskóli Íslands. <http://hdl.handle.net/1946/27261>
- Steinunn Hulda Magnúsdóttir. (2011). Íþróttapátttaka og brottfall barna úr hóp- og einstaklingsíþróttum innan tveggja íþróttafélaga á höfuðborgarsvæðinu – 8 ára langtímarannsókn. B.ed. ritgerð. Háskóli Íslands. <http://hdl.handle.net/1946/9312>