

# Kom snabbare på fötter med Råd och Vård för idrottsskador

Svenska Fotbollförbundet

må 2017-05-15 07:57

Till: Hummerhielm Claes <varingsgif@live.se>;

Svenska Fotbollförbundet

Om ditt nyhetsbrev ser konstigt ut i din e-postklient, [klicka här](#).

[svenskfotboll.se](#) | [Skicka vidare](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

## Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

### Kom snabbare på fötter med Råd och Vård för idrottsskador

"Råd och Vård för idrottsskador" är en kostnadsfri tjänst som omfattar alla spelare i landets fotbollsföreningar. Syftet är att ge skadade spelare ett bra första omhändertagande och snabb och komplikationsfri rehabilitering. Erfarna sjukgymnaster och idrottsläkare runt om i landet står beredda att ge råd och hjälpa.

Hjälp oss att sprida information om den här förmånsfulla tjänsten till alla i din förening! På våra spelklarsidor kan du till exempel ladda ner banners och affisch.

[Läs mer om Råd och Vård](#)



**SPELKLAR**

### Spelklar i ny tappning

På våra nya Spelklar-sidor ska vi samla allt som kan hjälpa dig att komma rätt förberedd till träning och match. Nya tjänsten Råd och Vård för idrottsskador

(se ovan) är förstås en central del men här hittar du även info om kost och träning, skadeförebyggande program med mera. Successivt kommer mer information att tillföras. Direktadressen: [svenskfotboll.se/spelklar](https://svenskfotboll.se/spelklar).

[Till de nya sidorna](#)

**Våra hjältar står utanför**