## bof_liggande_rgb

**Pressmeddelande 19 februari 2010**

**Sportlovstider ofta olyckstider**

**Totalt inträffar 26 000 olyckor varje år under skidåkning, pulkaåkning och ishockey som krävt besök på en akutmottagning\*. Under sportlovsmånaderna februari och mars inträffar särskilt många skador. Barnolycksfallsfonden har råden som ger ett säkrare sportlov.**

Att barn och ungdomar ska vara ute och motionera och ha roligt på sportlovet är en självklarhet. Det finns en gedigen och samstämmig forskningsbas som pekar på att fysisk aktivitet har goda effekter på folkhälsan. Tyvärr är det så att de flesta former av fysisk aktivitet också ökar risken att råka ut för skador.

– Det är naturligt att barn och ungdomar råkar ut för en och annan skada och det kan ses som ett led i deras utveckling. Det vi vill fästa uppmärksamheten på är att förebygga de allvarligare skadorna, säger Jan Schyllander från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, tillika ny styrelseledamot i Barnolycksfallsfonden.

**Skidor och snowboard**

Varje år inträffar ungefär 13 000 olyckor vid någon form av skidåkning varav flertalet är pojkar i 10- till 17-årsåldern. Den vanligaste skadan vid slalomåkning hos män är frakturer och för kvinnor vrickningar. Vid snowboardåkning är frakturer vanligast, hos såväl män som kvinnor. Längdåkning ger liknande skador som slalom och snowboard, men frakturer är särskilt vanliga bland kvinnor.\*

10 procent av männen och 8 procent av kvinnorna blir behandlade och inlagda på sjukhus\*. Ungefär lika många blir behandlade och remitterade för fortsatt vård hos en annan läkare eller klinik.

**Kälkar och pulkor**

Förra året inträffade drygt 4 000 skador vid färd med kälke, bob, pulka, spark eller snowracer som krävde besök på en akutmottagning. Allra flest skador drabbar pojkar i åldrarna 5 till 14 år. De flesta skadorna vid bob-, pulka- och kälkåkning inträffar i bostadsområden och beror på fall som ofta leder ofta till frakturer.\*

**Ishockey**

Totalt inträffar det drygt 9 000 olyckor varje år som är så allvarliga att en ishockeyspelare söker upp en akutmottagning. Det är framför allt pojkar i åldrarna 12 till 19 år som råkar ut för den här typen av olyckor och endast 3 procent av dessa olyckor drabbar kvinnor och flickor. Tacklingar, framförallt vid och mot sargen, ligger bakom 40 procent av olycksfallen. Den näst vanligaste orsaken till skador är fall. Även här utgör sargen ett faromoment.\*

– Vi kan konstatera att det under sportlovsmånaderna februari och mars inträffar särskilt många skador vid olika former av vintersporter och -aktiviteter. Därför hoppas vi i år att fler barn och vuxna än tidigare försöker förebygga dessa olyckor genom uppvärmning, rätt skyddsutrustning och ett mindre risktagande, avslutar Jan Schyllander.

**Trygg-Hansas tips för ett säkrare sportlov:**

* Värm upp
* Var fysiskt förberedd, träna exempelvis styrka i ben och bål innan du ger dig ut i backen
* Använd godkänd hjälm och godkända bindningar
* Se till att bindningarna är rätt inställda, de behöver ställas in varje år
* Använd ryggplatta och handledsskydd när du åker snowboard
* Var uppmärksam och visa hänsyn i skidbacken
* Anpassa farten efter åkskicklighet, terräng, väderlek och om det finns barn i backen
* Stanna bara där du syns tydligt, ta dig snabbt upp om du faller vid backkrön eller svängar
* Håll avstånd och kör om med marginal om du ska köra om någon
* Respektera skyltar och andra säkerhetsanvisningar
* Vila eller avsluta åkningen om du börjar bli trött
* Ska du använda kälke eller pulka i backar, se till att den går att styra och bromsa
* När du spelar ishockey, följ regelboken och använd inte ojust spel
* Använd godkända, anatomiskt utformade, ishockeyskydd
* Kontrollera isens kvalitet och se till att det inte ligger skräp på den

\*Källa: Statistik från Socialstyrelsen, analyserad av Myndigheten för samhällskydd och beredskap

**För ytterligare information vänligen kontakta:**

Johan Eriksson, presschef. Telefon: 0701-682 872.

Jan Schyllander, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) och styrelseledamot i Barnolycksfallsfonden. Telefon: 0706-161 970.

**Om Barnolycksfallsfonden**

Barnolycksfallsfonden bildades 2007 av försäkringsbolaget Trygg-Hansa och Astrid Lindgrens Barnsjukhus. Grundarnas ambition är att fonden genom forskning och informationsspridning ska bidra till att dels förebygga och minska antalet barnolycksfall, dels förbättra vården för de barn som skadar sig. Stiftelsen har ett 90-konto för att samla in pengar till fonden, pg 900136-3. Besök hemsidan på [www.barnolycksfallsfonden.se](http://www.barnolycksfallsfonden.se)