

Akut Skadebehandling

Kursen ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

Innehåll:

- Akuta skador
- Överbelastningsskador
- Hur agerar man vid en skadesituation och vad behöver man?
- Bandageringstekniker vid akuta skador
- Rehabiliteringens grunder och tillvägagång efter en skada
- Innehåll i en idrottsskadeväska
- Förebygga skador

Målgrupp: Tränare, ledare eller föräldrar

Tidpunkt: 10 mars kl. 18.00-20.30

Omfattning: 2 timmar och 30 minuter

Plats: Ålands Lycceum

Föreläsare: Mats Danielsson, fysioterapeut

Anmälan: Till Olof Hansson på olof@alandsidrott.ax

