



ÅLANDS IDROTT

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 inom idrott
- Överbelastningsskador inom idrott
- 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 eller ledare för ungdomar och vuxna

Tidpunkt: 27 mars kl. 18-21.00

Omfattning: 3 timmar

Plats: Återkommer med plats efter anmälan

Föreläsare: Mats Danielsson, fysioterapeut

Anmälan: www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag 27 mars

Avgift: 25€



Vid frågor
Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lena@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!