



Föreläsning Måndag 4/11 kl 18:00-21:00  
i Cafeterian

# Skadehantering

**OBS! Obligatorisk närvaro för 2 ledare, Materialare eller annan person som finns runt laget på träningar och match.**

Vill ni också vara förberedda när olyckan är framme?!

Med enkla och handfasta tips samt praktiska övningar får ni ökad kunskap som gör er bättre förberedda för skador och förslitningar.

Syftet med föreläsningen är att få ledare och föräldrar att agera snabbt om olyckan är framme. Ett snabbt ingripande är avgörande för hur lång rehab-tiden blir för den skadade.

Innehållet i föreläsningen styrs till stor del av och tillsammans med er i föreningen samt bygger på era önskemål och behov. Innehåll:

- Föreläsning
- Praktisk övning

## Om mats beckne

Mats Beckne har 50 års erfarenhet av idrottsskador, massage och tejping. Mats har själv varit ledare handboll, basket och i landslaget i cykel innebandy samt har som aktiv cyklat 36 Vätternrundor.



Föreläsningen görs i samverkan med  
SISU Idrottsutbildarna!