



Lysekil Lysekil Lysekil

Utbildningar i idrottsskador, Lysekil

Välkommen på utbildning i ämnet idrottsskador. Utbildningarna vänder sig till tränare, ledare, föräldrar och aktiva idrottare som vill lära sig mer om idrottsskador.

Akut omhändertagande vid idrottsskada

Lär dig grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering där stor del består av att öva praktiskt på akut omhändertagande.

- Akuta skador inom idrott
- Överbelastningsskador inom idrott
- Hur agerar man vid en skadesituation och vad behöver man?
- Bandageringstekniker vid akuta skador: tryckförband/kompressionsförband
- Innehåll i en idrottsskadeväska
- Rehabiliteringens grunder och tillvägagångssätt efter skada

Anmäl dig här

Datum: 20 april

Tid: kl 17.30-21.00

Plats: Lysekils AIK:s klubbstuga

Deltagaravgift: Kostnadsfritt



Skadeförebyggande träning - Knäkontroll

Grundläggande principer i skadeförebyggande träning där du får testa övningarna från hemsidan knakontroll.se. Övningarna kan vävas in i ordinarie träning, oavsett idrott.

Under kvällen ges också en kortare teoretisk del om akut omhändertagande vid idrottsskada.

Anmäl dig här

Datum: 25 maj

Tid: kl 17.30-21.00

Plats: Lysekils Hockey Vikings klubbstuga

Deltagaravgift: Kostnadsfritt



Frågor:
malin.augustsson@rfsisu.se
070-926 57 72



LYSEKILS
KOMMUN



Västra Götaland