



## Utbildning den 9 november: Tejning

**Grundläggande utbildning i tejning vid idrottsskador. Stor del består av att du får öva praktiskt.**

Att ge din skadade del av kroppen stöd i form av tejp kan vara bra. Om du själv har kunskap om när och hur du bör tejp underlättar du för dig själv eller dina utövare.

Utbildningens innehåll:

- Tejning av fot, hand, knä samt handled för att förebygga skador
- Olika material vid tejning och bandagering
- Tejning som rehabilitering

Vid utbildningen får du eller din förening också tillgång till en bok med tillhörande webbplats. Genom webbplatsen kan ni enkelt repetera kunskap i era träningsgrupper eller förmedla vidare kunskapen till era föreningskompisar.



### Anmäl dig här!

Kränglar anmälan?  
Kontakta Malin Augustsson  
0709 26 57 72  
[Malin.augustsson@rfsisu.se](mailto:Malin.augustsson@rfsisu.se)

#### Målgrupp

Ledare, aktiva och föräldrar.

#### Förkunskaper/förberedelser

Kom ombytt, gärna i shorts, eftersom ni kommer öva på att tejp varandra.

Rekommenderade förkunskaper är utbildningen *Akut omhändertagande vid idrottsskada* eller motsvarande kunskaper i anatomi och idrottsskador.

#### Datum/tid

Torsdagen den 9 november, kl. 18.00-21.00.

#### Plats

Lysekils AIKs klubbhus.  
Briggvägen 5  
453 30 Lysekil

#### Kostnad

Utbildningen är ett samarbete mellan RF-SISU Västra Götaland och Lysekils Handbollsklubb och finansieras med hjälp av projektstöd

#### Frågor?

**Malin Augustsson – Idrottskonsulent**  
[malin.augustsson@rfsisu.se](mailto:malin.augustsson@rfsisu.se) / 0709 26 57 72