



Upplands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna
bjuder in till föreläsningen

Akut skadebehandling och tejkurs

7 februari 2010 i Örsundsbro

Utbildningen ger deltagaren kunskaper i hur det går att undvika belastningsskador och träningsavbrott. Du lär dig också hur du kan träna under skadeperioden för att komma tillbaka till ordinarie träning och tävling igen. Idrottsskadorna står för en förhållandevis stor andel av akutbesöken på våra sjukhus och vårdcentraler. Oftast är skadorna inte allvarligare än att du kan behandla dem själv med gott resultat. Att lägga tryckförband, tejpa fötter, använda skavsårspåster, skadeförebyggande tester, stretching samt hur man tränar vid och efter skada tas upp under utbildningen.

Målgrupp

Aktivitetsledare

Tid

Söndag 7 februari, kl. 8.00 - 15.00

Plats

Örsundsbro

Avgift

750:- inkl. lunch och kaffe. Har du behov av specialkost ange detta vid anmälan.

Intyg

Intyg utfärdas och många kommuner ger bidrag till ledarutbildning. Glöm inte att söka!

Kursledare

Naprapat Thonny Wall, Uppsala

Värdförening

Lamadjuret AIC

Kallelse

Skickas ca 1 vecka före kursstart till angiven e-postadress. Vid anmälan ska e-postadress fyllas i.

Upplysningar

SISU Idrottsutbildarna, Lotta Wanning 018-27 70 23, lotta.wanning@uppland.rf.se

Lamadjuret AIC, Erik Myrsten, 070-618 97 00, e.myrsten@gmail.com

Anmälan senast den 28/1 2009 till

www.sisuidrottsutbildarna.se/uppland (Anmälan, Kurser o föreläsningar, Innebandy)

OBS Bindande anmälan