

BLI MED PÅ

Onlinekurs i akutt idrettsskade

Tilpasset trenere, støtteapparat og utøvere over 14 år



Dette vil du lære på kurset:

- Gjenkjenne tegn og symptomer på akutte idrettsskader
- Utføre rask og effektiv førstehjelp ved idrettsskader
- Bidra til redusert skadeavbrekket



Dette er et samarbeid mellom:



Røde Kors
Førstehjelp

Sparebankstiftelsen
SR-BANK

Innhold i kurset:

Anatomi og fysiologi

- Ledd og bevegelse (forebygging)
- Idrettsskader og Inflammasjon
- PRICE-prinsippet

Brudd

- Sikre/usikre bruddtegn
- Bruddbehandling

Kompresjonsbehandling

- Ankelskade
- Strekkskader
- Håndleddsskade
- Kneskade
- Relaterte skader til din idrett

Andre skader i idretten:

- Neseblod
- Hjernerystelse
- Skulderskade
- Kragebensbrudd

For spørsmål eller mer informasjon, ta kontakt: rune.byre@rodekorsforstehjelp.no, mob: 95917152