

GRATIS

Onlinekurs i akutt idrettsskade

Tilpasset trenere, støtteapparat og utøvere over 14 år



Ønsker din forening/klubb å lære mer om idrettsskade og kunne redusere skadefraværet ved en skade blant deres medlemmer?

GRATIS ONLINEKURS:

Kurset avholdes for din forening/klubb (15-25 deltakere pr. kurs)

Varighet: 1,5 timer

Enkel oppkobling via tilsendt link (3-5 dager før kurset)

Velg en dag som passer dere
Kursbevis etter gjennomført kurs

For bestilling av kurs: [KLIKK HER](#)

Dette er et samarbeid mellom:

Sparebankstiftelsen
SR-BANK

 **Røde Kors**
Førstehjelp

Dette vil du lære på kurset:

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

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 informasjon om kursbestilling, ta kontakt på mari.paulsenmurphy@idrettsforbundet.no