

# Bli trygg i din manuelle rullestol



LARS Trøndelag i samarbeid med Paraidrettssenteret og St Olavs Hospital (Avd. for Ryggmargsskader) har den glede å invitere til 2- dagers grunnleggende kurs i rullestolteknikk. Dette kurset er for deg som ønsker å bli tryggere i din manuell rullestol. Kurset avholdes ved det nye Paraidrettssenteret på Ranheim. Vi sørger for mat og hotellovernatting der det er nødvendig. Ta gjerne med deg ledsager.

Tid: Fre. 20. mai kl. 10-15 og lør. 21. mai kl. 11-1430

Sted: Paraidrettssenteret i Trøndelag (Ranheim aktivitetshall), Ranheimsfjæra 44, 7054 Ranheim

Kurset er gratis!

Påmelding: Send navn, e-post, mobil og fødselsdato til [berit.brurok@stolav.no](mailto:berit.brurok@stolav.no)

Oppgi også navn, e-post og mobil på ledsager. Her gjelder det å være først til mølla, da det er plass 8 deltakere pluss ledsagere!

## PROGRAM:

- Velkommen & presentasjonsrunde
- Vedlikehold og service av rullestol grunnleggende kjøreteknikk
  - Fremdrift
  - Start/stopp /sving
  - Opp ned ulike terskler
  - Kjøre på ulikt underlag ute/inne
  - Opp/ned bakker /trapper
  - Tips og triks
  - Praktiske øvelser ute/inne
  - Oppsummering

Hovedinstruktører:

Lars Arne Eriksen og Magnus Risberg

**LARS**

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Trøndelag idrettskrets



**ST. OLAVS HOSPITAL**  
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

PARAIDRETTSSENTERET  
I TRØNDELAG