

# 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)

Kurset kan avholdes dagtid/kveldstid (mandager og tirsdager)

Kursbevis etter gjennomført kurs

Ønsker din forening/klubb et Gratiskurs, (minimum 15 delt (samarbeid gjerne med andre klubber))

**Bestilling av kurs:** [rune.byre@rodekorsforstehjelp.no](mailto:rune.byre@rodekorsforstehjelp.no)

Dette er et samarbeid mellom:



### Dette vil du lære på kurset:

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

### 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](mailto:rune.byre@rodekorsforstehjelp.no), mob: 95917152