



Kurs i tejpning

Tisdag 22 maj 2018. Kl 18.00-21.00
Scandic Östersund Syd, Östersund

Snabba ryck!

Max 20 platser.

Först till kvarn....

Stukad fot- från skada tillbaka till idrott

Fotledsstukning är en av de vanligaste skadorna inom idrott och motion.

Genom rätt akuta åtgärder, tejpning och rehabiliteringsträning är det möjligt att dramatiskt minska tiden som idrottaren är borta på grund av skada. Under den här utbildningskvällen kommer du att få lära dig grunderna i att ta hand om en idrottsskada, dess rehabilitering och ett säkert och snabbt sätt för att komma tillbaka till idrott. Det här konceptet kan användas vid många andra liknande, akuta idrottsskador.

Kursinnehåll:

- Skada, uppkomstmekanismer och skadad struktur
- Akuta åtgärder som stoppar blödning och minskar svullnad/smärta
- Rehabiliteringsträning, övningar som påskyndar läkningen
- Sporttejpning
- Funktionstester
- Återgång till idrott

Kursledare: Torsten Larsson, leg sjukgymnast, tejpningstekniker

Smörgåsfika serveras från 17.30.

Anmälan senast 18/5 via länken nedan eller via jhff.se, under fliken tränarutbildning.

<http://www.jhff.se/tranarutbildning/anmalan-till-aktuella-utbildningar/>

Kostnad: 500:-/deltagare som faktureras *alla anmälda deltagare* efter kursens genomförande.

(Kursen ligger inte inom ramen för vad JHFF kan betala ut idrottsmedel för, varför finansiering måste ske på annat sätt)

Kom i kläder som gör det möjligt att ni kan öva på att tejpa varandra. För dig med hår på benen kan det vara ett tips att komma nyrakad för att minska obehaget när tejpens ska avlägsnas 😊

Frågor:

P-O Larsson, JHFF

072-240 32 44, per-olov.larsson@jhidrott.rf.se

Vi samverkar med:
SISU
Idrottsutbildarna

