

# INBJUDAN TILL KURS I VANLIGA IDROTTSSKADOR

Akut omhändertagande - Tejpning - Förebyggande träning

## När! Vart!

24 september 2020 kl. 18-21  
Plats: Östersund, Plats  
meddelas senare

## Anmälan

[www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen](http://www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen)

Sista dag för anmälan:  
9 september 2020

## Kostnad

500 kr/deltagare, som faktureras efter kursens genomförande. Anmälan är bindande, avbokning senare än 3 dagar före tillfället gäller full debitering.



**Jämtland-Härjedalen**

## Kursledare

**Rebecca Rehn**  
Leg. Fysioterapeut

## Frågor

Susanne Olsson  
Idrottskonsulent  
RF-SISU Jämtland-Härjedalen  
[susanne.olsson@rfsisu.se](mailto:susanne.olsson@rfsisu.se)  
070-647 36 67



## Om kursen

Ett bra akut omhändertagande av en idrottsskada är avgörande för efterföljande läkningsförlopp. Men vid vilka skadetillstånd ska man egentligen linda? Är det alltid nödvändigt att lägga på kyla? Hur vet man när en spelare är redo att komma tillbaka till spel igen efter en skada? Detta är några av de saker vi pratar om under kursen.

### Innehåll

- Några av de vanligaste idrottsskadorna och deras symtom
- Akut omhändertagande
- Praktisk genomgång av sporttejp och kinesiotejp
- Förebyggande träning
- Återgång till idrott

Vi bjuder  
på fika!