

AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS



innbyr til kurs om **Idrettsskader**



Dato : Tirsdag 20. september 2005
Sted : Norges Idrettshøgskole, Oslo
Tid : Kl 18-22

Pris kr 350,- pr. delt.
(matr. for kr 175,- er inkl. i prisen)

● Innhold

Kurset gir innsikt i hvordan en stor del av idrettsskadene kan unngås ved en fornuftig planlegging av treningen. Deretter orienteres det om betydningen av en korrekt gjenopptrening, hvis skaden allikevel har skjedd.

Det gis også en kort innføring i taping av de vanligste idrettsskadene.

- Hvorfor oppstår idrettsskader?
- Akutte skader, overbelastningsskader
- Hvilke skader er de hyppigste?
- Hvordan skal man forholde seg når skaden har skjedd?
- 3/4 av alle idrettsskader er overbelastnings skader. Hvordan kan disse unngås?

Veksler mellom teori, praktiske eksempler og erfaringsutveksling. Kurset tar utgangspunkt i deltakernes idrettsgren.

● Målgruppe

Idrettsutøvere, trenere, instruktører, ledere og foreldre som ønsker å vite litt om hvordan skader kan unngås, og hvordan man skal forholde seg hvis de allikevel oppstår.

● Varighet

4 timer

● Instruktør

Niclas Lundmark er utdannet muskel-terapeut/ diplomert klassisk massør og jobber på Drøbak Tverrfaglig klinikk. Han er en erfaren turntrener, og har også vært massør for et av turnlandslagene

Bindende påmelding

SNAREST til

helen.kyhen@nif.idrett.no