

Tilmelding

Du skal tilmelde dig hos din lokale elitekoordinator senest 2 uger før kursusstart. Din tilmelding er bindende. Du kan finde flere oplysninger på din Elitekommunes hjemmeside.

Der kan maksimalt deltage 35-40 personer (inkl. forældre og/eller træner).

Pris

Kurset er gratis, hvis du er på Team Danmarks bruttogrupperliste.

Er du ikke på Team Danmarks bruttogrupperliste, er der brugerbetaling. Prisen bliver fastsat lokalt. Din træner og/eller forældre delager gratis.

TEAM DANMARK
IDÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

TEAM DANMARK



SKADET - HVAD SÅ?

TEAM DANMARK

KURSUS I BASAL IDRÆTSSKADEBEHANDLING OG FOREBYGGELSE

Eliteidræt og skader følges ofte ad. Du kan imidlertid gøre meget selv for at undgå skaderne.

Kurset indeholder teoretisk basisviden og praktiske råd om, hvordan du kan forebygge og behandle skader.

Kurset er obligatorisk for alle nye Team Danmark støttede atleter inden for det første år af din støtteperiode.

Formål

Hensigten med kurset er at give dig generel idrætsmedicinsk viden, som du vil være i stand til at bruge i din daglige træning og i konkurrencer.

Målgøruppe

Du skal træne minimum 10 timer om ugen for at være kvalificeret til at deltage på kurset.

Du skal minimum gå i 8. klasse eller være over 15 år. Er du under 18 år, anbefaler vi, at du har dine forældre eller din træner med.

Indhold

- Hvad sker der i kroppen i forbindelse med en skade
 - Akutte skader
 - Akut skadesbehandling (P-RICE)
 - Overbelastningsskader
 - Kroppens advarselssignaler
 - Genoptræning efter en skade
 - Hvornår klar efter en skade?
 - Tilbagevenden til træning og konkurrence efter en skade
 - Træningsplanlægning
 - Forebyggende træning – hvad ved vi?
 - Praktisk afprøvning (husk træningstøj)
- Kurset varer 4 timer.

Præsentationerne, der bruges i undervisningen, kan du downloade på www.team-danmark.dk. Du skal søge på "basal idrætsskadekursus".

Undervisere

Team Danmarks fysioterapeuter.



BASALKURSUS – IDRÆTSSKADEBEHANDLING 2010

Kontakt venligst eliteidrætskoordinatorerne i elitekommunerne for tilmelding samt information om tid og sted:

Odense: Michael Johansen

Tlf.: 65 51 53 68 (51 21 63 68)

e-mail: mjoh@odense.dk

Århus: Mads Elbrønd

Tlf.: 89 40 48 22 (61 79 16 47)

e-mail: maelb@aarhus.dk

Haderslev: Morten Nørby Poulsen

Tlf.: 74 34 17 45 (24 79 38 26)

e-mail: monp@haderslev.dk

Gentofte: Steen Guido Hansen

Tlf.: 39 98 50 30 (20 64 09 26)

e-mail: stgu@gentofte.dk

Ballerup: Peter Bøgelund

Tlf.: 44 77 30 06

e-mail: pbl@balk.dk

Kolding: Bjarne Foged Henriksen

Tlf.: 79 79 75 19 (21 38 97 48)

e-mail: bjhe@kolding.dk

Kursusplan 2010

Odense

Tirsdag d. 18. maj

Århus

Onsdag d. 22. september

Haderslev

Mandag d. 18. oktober

Gentofte

Onsdag d. 13. oktober

Ballerup

Søndag d. 7. november

Kolding

Tirsdag d. 16. november