

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.

Målgruppe

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.

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 trænere).

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 deltager gratis.

Tilmelding sker til:

København: Thomas Bøgh

www.teamcopenhagen.dk

Tlf.: 33 66 39 81 (26 73 47 40)

e-mail: tsb@teamcopenhagen.dk

Århus: Steffen Wich

www.elite-idraet-aarhus.dk

Tlf.: 89 40 48 22 (51 57 50 20)

e-mail: sw@fk.aarhus.dk

Aalborg: Torben Sørensen

www.elitesportaalborg.dk

Tlf.: 25 20 07 24

e-mail: tes-kultur@aalborg.dk

Svendborg: Jannie Kaae

Tlf.: 62 23 30 37

e-mail: jannie.kaae@svendborg.dk

Hillerød: Kurt Curth

Tlf. 72 32 5312

e-mail: kucu@hillerod.dk

Haderslev: Morten Nørby Poulsen

Tlf. 74 34 17 45

e-mail: monp@haderslev.dk

Fredericia: Keld Vestergaard

Tlf.nr. 72 10 74 95

e-mail: lakv@fredericiakom.dk

Kursusplan 2009 Forår

Undervisningstidspunktet er kl. 16.00-20.00

Århus	Mandag den 2. marts 2009
Aalborg	Mandag den 9. marts 2009
København	Tirsdag den 31. marts 2009
Svendborg	Mandag den 30. marts 2009
Haderslev	Mandag den 20. april 2009
Fredericia	Tirsdag den 21. april 2009
Hillerød	Mandag den 4. maj 2009

TEAM DANMARK
