



*I samarbete med SISU Idrottsutbildarna arrangerar vi nu*

## Idrottsskador – Akut omhändertagande

Hur kan du som ledare, tränare eller aktiv agera om det sker skador i din idrott. Att vara skadefri är en av förutsättningarna för att kunna uppleva både glädje och nå framgång med sin idrott. Vi kommer både gå igenom vanliga överbelastningsskador inom friidrotten och akuta såsom hamstrings. Då skadan väl är framme så gäller det att snabbt åtgärda skadan med rätt behandling.

Kvällens kurs ger dig grundläggande kunskaper i hur man tar hand om olika skador i ett akut skede. Rehabiliteringstiden vid en skada kan kortas avsevärt om den tas omhand direkt och på rätt sätt. Teori varvas med praktiska grundkunskaper. Du får bland annat prova på att linda fötter så .

### **När**

Onsdag 30 januari kl 18.00 – 21.00  
Enklare tilltugg och en lunda ingår.

### **Plats**

Preliminärt Hellasgården, ej fått svar.  
Kan annars bli Sättra Friidrottshall, återkommer om detta.

### **Målgrupp**

Alla aktiva född 2004 och äldre, tränare, ledare, alla ledare på Friidrottskolan samt intresserade föräldrar.

### **Kursledare**

Anna Lundeberg, Leg. naprapat, M.Sc, Certified Sportsmedicine Therapist  
Ergonomi och rörelseanalys, Personlig tränare

Anna Lundeberg, är verksam naprapat sedan 1997 och har efter sin egen erfarenhet av elitidrott specialiserat sig på idrottsmedicin. Anna har specialistkompetens med en Master i Idrottsvetenskap med inriktning Idrottsmedicin samt är Certified Sportsmedicine Therapist. Hon har mångårig erfarenhet av att jobba med att förebygga, behandla och rehabilitera idrottsskador. Anna har även vidareutbildning i ergonomi och rörelseanalys.

### **Anmälan**

Senast den 20 januari till [jeanette@hellasfriidrott.se](mailto:jeanette@hellasfriidrott.se)  
Ange namn, födelseår och träningsgrupp

*Varmt välkomna*

Jeanette Sténson Hallgren  
Huvudtränare Hellas friidrott