

*Akut skadehantering*

Målgrupp	Ungdomar, tränare och ledare Föräldrar
Kunskapskrav	Inga förkunskaper krävs
Tidsåtgång	3 timmar teori och praktik(1,5 + 1,5h)
Syfte och mål	Ge kunskaper om akut hantering av idrottsskador och minska skadornas omfattning genom rätt handläggning från första sekund.
Innehåll	Intro Skadeuppkomst Risker Akut skadehantering(PRICE) Livshotande skador HLR(endast teoretiskt) Hjärnskakningar Praktiska moment: Linda skador akut Linda skador subakut (kort om tejp om önskat)
Föreläsare	Eric Engström Leg. Kiropraktor

Förebyggande Skadehantering

Målgrupp	Ungdomar, tränare och ledare Föräldrar
Kunskapskrav	Inga förkunskaper krävs
Tidsåtgång	3 timmar teori och praktik(1,5 + 1,5h) Ömma kläder/träningskläder
Syfte och mål	Ge kunskaper om förebyggande hantering av idrottsskador och minska antalet skador och dess omfattning.
Innehåll	Intro Preventionspyramiden Kort om kost Belastning och styrketräning Rörlighet och rörelse kvalitet Andra förebyggande åtgärder Placebo och nocebo Praktiska moment: Knäkontroll Bålträning Axlar och skuldror Teknik vid styrketräning Övningar och råd

Styrketräning för barn och ungdom

Målgrupp	Ledare för barn och ungdomar Ungdomar och aktiva Föräldrar
Kunskapskrav	Ingen förkunskap krävs
Tidsåtgång	3 Timmar (1 h teori + 1-2h praktik) Ömma kläder/träningskläder
Syfte och mål	Ge kunskap om barn och ungdomars utvecklingsstadier och hur träning i dessa stadier ska utföras. Syftet är att minska skador, öka prestation för idrottare samt skapa förutsättningar för längre(och bättre) idrottande.
Innehåll	Intro Från triangel → Rektangel Utvecklingsstadier Uppvärmning för barn(och vuxna) Att tänka på vid olika träningsformer Styrketräning för barn/ungdom Träningsbarhet i biologiska utvecklingsfaser Praktiska moment: Övningsmoment och workshop med fokus styrketräning