

ATK Teamet okt 2014



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**

LANDSORGANISATION
FOR BRYDNING

MEDLEM AF
DANMARKS
IDRÆTS-FORBUND,
FILA, CELA

Invitation til E-kursus

Idrætsskader – Nej tak!

KURSUSBESKRIVELSE

Udbytte

Kurset giver indsigt i, hvordan en stor del af idrætsskaderne kan undgås ved en fornuftig planlægning af træningen. Et indblik i betydningen af korrekt genoptræning, hvis skaden alligevel er sket. Deltagerne vil efter kurset kunne udføre en korrekt RICE-behandling.

Målgruppe

Trænere, instruktører, ledere, idrætsudøvere og forældre.

Indhold

Hvorfor opstår idrætsskader?

Akutte skader & overbelastningsskader.

Hvilke skader er de hyppigste?

Hvordan skal man forholde sig, når skaden er sket?

¾ af alle idrætsskader er overbelastningsskader. Hvordan kan disse undgås?

Kurset gennemføres derhjemme foran computeren – og er derfor gratis at gennemføre. Kursusdeltageren kan selv printe sit diplom når kurset er bestået.

Samlet tilmelding klubvis med navn og e-mailadresse: **SENEST den 1/12-2014** til dbkontor@gmail.com.

Vi har et loft på 50 deltagere, det er "først til mølle" som gælder.

Klubberne kan holde sig orienteret om udvalgte relevante trænerkurser afholdt af DIF og DB på www.brydning.dk

Venlig hilsen
ATK teamet