

Första hjälpen idrottsskador

Kursfakta

Antal deltagare: max 16 personer per instruktör

Tidsåtgång: 3-3,5 timmar

Plats: Vi kommer till er verksamhet eller boka in er i vår utbildningslokal i Järfälla

Intyg: Efter genomförd kurs får deltagaren ett personligt kursintyg. Företaget kan få ett samlat intyg.

Innehåll

Vi har tagit fram en anpassad kurs med innehåll som passar de flesta idrottssammanhang. Självklart så fokuserar vi på er specifika verksamhet och de skador som kan uppstå där.

Akuta- och subakuta skador

- Fotledsstukning
- Lårkaka
- Muskelbristning
- Frakturer
- Luxerad axel
- Skador på nacke och rygg
- Hjärnskador, slag mot huvudet
- Näsblödningar
- Ögonskador
- Utslagna tänder
- Fingerskada
- Blödning
- Andning ("tappa luften")
- Främre underbenssmärta ("benhinneinflammation")
- Hälsmärta och knäsmärta hos barn

Första hjälpen

- Allergiska reaktioner
- Astma
- Diabetes
- Krampanfall
- Stabilt sidoläge



Beskrivning

Denna utbildning vänder sig till alla aktiva ledare, tränare och föräldrar i förening och idrottsklubbar. Med kursen Första hjälpen Idrottsskador får du nödvändig kunskap och verktyg för att kunna hantera de vanligaste skadorna och sjukdomsfallen inom sport och idrottsverksamheter.

Kursupplägg

Vi startar varje kurs med teori och diskussion för att bygga upp kunskapen. Deltagarna får träna utifrån olika scenarion med vanliga idrottsskador. Lättsam teori och praktiska tillämpningsövningar varvas under hela utbildningen. Efter utbildningen kan deltagaren på ett korrekt och effektivt sätt ge första hjälpen vid akuta skador och sjukdomstillstånd som kan inträffa i verksamheten.

Målgrupp

Idrottslärare, ledare inom idrottsverksamhet, funktionärer på idrottstävlingar, föräldrar med ett aktivt deltagande i sina barns idrottande eller andra som har en aktiv roll inom föreningslivet.

Klicka här eller scanna QR-koden för att läsa mer eller skicka en offertförfrågan.

