

## **Kursusplan 1. halvår 2008**

Undervisningstidspunktet er kl. 16.00-20.00

### **Haderslev**

Mandag den 7. januar 2008

Underviser: Connie Linnebjerg

### **København**

Mandag den 7. april 2008

Underviser: Connie Linnebjerg

### **Randers**

Tirsdag den 26. februar 2008

Underviser: Gitte Karlshøj

### **Aalborg**

Mandag den 3. marts 2008

Underviser: Gitte Karlshøj

### **Århus**

Mandag den 25. februar 2008

Underviser: Gitte Karlshøj

**Kursusplan for 2. halvår 2008 udkommer maj 2008**

# **TD - KURSUS I BASAL IDRÆTSSKADEBEHANDLING OG -FOREBYGGELSE - MERE END "AT DER BARE SKAL IS PÅ" .....**

*TD's kursus i Basal idrætsskade-behandling og forebyggelse indeholder teoretisk basisviden og praktiske råd om, hvordan skader kan forebygges og behandles*

**TEAM DANMARK**

Team Danmark udbyder i samarbejde med elitekommuner fra 2008 et 4 timers kursus i basal sportsskadebehandling og -forebyggelse af skader. Kurset er obligatorisk for alle nye Team Danmark støttede sportsfolk inden for det første år af den enkeltes støtteperiode.

### Formål

- At kvalificere atleter til at kunne udføre korrekt akut skadesbehandling.
- At give indsigt i planlægning af træning for at forebygge overbelastningsskader.
- At give viden som kan bruges i træning og konkurrencesituationer.
- At give viden om principperne for genoptræning.
- At give viden om behandlingsmuligheder.

### Målgruppe

#### Primær målgruppe

Elitesportsfolk på en TD-bruttogruppe (indehaver af gyldigt TD-kort) deltager gratis.

#### Sekundær målgruppe

Atleter uden for TD-bruttogrupper som træner minimum 10 timer pr. uge.

Brugerbetaling (inkl. materialer) – fastsættes lokalt,

**Ledsager** - Gratis deltagelse.

De aktive skal gå i min. 8. klasse eller være over 15 år. Aktive under 18 år skal have en forældre el. træner/leder med.

### Indhold

- Hvad sker der i kroppen i forbindelse med en skade.
- Kroppens advarselssignaler.
- Overbelastningsskader og akutte skader.
- Akut skadesbehandling (P-RICE).
- Træningsplanlægning.
- Genoptræning efter en skade.
- Hvornår klar efter en skade.
- Tilbagevenden til træning og konkurrence efter en skade.
- Forebyggende træning – hvad ved vi.
- Praktisk afprøvning (husk træningstøj).

### Hvor og hvornår

Planlagte kurser i efteråret 2008 - se bagsiden samt TD's og kommunernes hjemmesider for yderligere information.

### Undervisere

Team Danmarks fysioterapeuter.

### Tilmelding

Tilmelding er bindende og skal ske pr. mail senest 2 uger før kursusstart. Oplysninger om tilmelding og betaling for atleter udenfor TD-bruttogrupper kan fås ved henvendelse til den lokale arrangør i den pågældende kommune eller på kommunens hjemmeside.

Der kan maks. deltage 35-40 personer (inkl. forældre og/eller trænere).

Ved mindre end 20 tilmeldte atleter aflyses kurset.

### Tilmelding sker til

København: **Thomas Bøgh**

[www.teamcopenhagen.dk](http://www.teamcopenhagen.dk)

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

e-mail: [tsb@teamcopenhagen.dk](mailto:tsb@teamcopenhagen.dk)

Århus: **Steffen Wich**

[www.elite-idraet-aarhus.dk](http://www.elite-idraet-aarhus.dk)

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

e-mail: [sw@fk.aarhus.dk](mailto:sw@fk.aarhus.dk)

Aalborg: **Torben Sørensen**

[www.elitesportaalborg.dk](http://www.elitesportaalborg.dk)

Tlf.: 25 20 07 24

e-mail: [tes-kultur@aalborg.dk](mailto:tes-kultur@aalborg.dk)

Randers: **Peter Christensen**

Tlf.: 89 15 10 93

e-mail: [peter.christensen2@randers.dk](mailto:peter.christensen2@randers.dk)

Haderslev: **Calle Stenger**

Tlf. 73 52 14 10

e-mail: [calle@hia.dk](mailto:calle@hia.dk)

**TEAM DANMARK**