



## HVA GJØR EN HVIS EN UTØVER SKADER SEG? KAN SKADEN FOREBYGGES?

Rogaland Idrettskrets (RIK) inviterer til kurs i idrettskade for deg som vil lære mer om behandling og forebygging av skader i idretten.

**DATO** 27. januar 2010

**TIDSPUNKT** 18.00 – 22.00

**STED** Stavanger Idrettsklinikk, Hillevåg

**PRIS** Kr. 350,-

**KURSLÆRER** Stian Rosnes fysioterapeut fra Stavanger idrettsklinikk

**MÅLGRUPPE** utøvere, trenere, foreldre/foresatte og andre interesserte.

### INNHold

- ✓ Hvordan forebygge og behandle idrettskader
- ✓ Akutte skader
- ✓ Belastningsskader
- ✓ Behandling av skader
- ✓ Forebygging av idrettskader
- ✓ Teiping av skader

**PÅMELDING** [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no) logg på med personlig profil.  
Hvis en skal melde på flere fra samme klubb  
Send e. post til [wenche.salte@nif.idrett.no](mailto:wenche.salte@nif.idrett.no)  
Husk å send navn, fødselsdato, klubb e-post, telefon og postadresse

**PÅMELDINGSFRIST** 11. januar 2010 Det er bindende påmelding

**DELTAKERANTALL:** Vi må sette maksimumsgrense på 30 deltakere.  
For at vi skal arrangere det må vi ha minimum 10 deltakere.  
Anbefalt aldersgrense for kurset er 14 år.

Hilsen  
Wenche Salte  
Utdanningskonsulent  
51 73 78 52