



## Skadehantering

Vill ni också vara förberedda när olyckan är framme?! Med enkla och handfasta tips samt praktiska övningar får ni ökad kunskap som gör er bättre förberedda för skador och förslitningar.

Syftet med föreläsningen är att få ledare och föräldrar att agera snabbt om olyckan är framme. Ett snabbt ingripande är avgörande för hur lång rehab-tiden blir för den skadade.

Innehållet i föreläsningen styrs till stor del av och tillsammans med er i föreningen samt bygger på era önskemål och behov. Vi går igenom akut skadehantering, tejp-tekniker och avslutar med praktisk övning.



### Kostnad, tid, max antal

1000 kr (ex. material), 1-2 timmar, 30 personer

Målgrupp är ledare, föräldrar och aktiva (rekommenderad ålder 14 år och uppåt).

#### Om föreläsaren

**Mats Beckne** har 50 års erfarenhet av idrottsskador, massage och tejpning. Han har själv varit ledare handboll, basket och i landslaget i cykel, innebandy samt har som aktiv cyklat 36 Vätternrundor.

Som föreläsare har Mats många års erfarenhet och drivs av möta ideella krafter som vill utveckla och förbättra fysisk aktivitet för alla.

### ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**