

SKADOR OCH SJUKDOMAR

*– akut omhändertagande
inom idrotten*



Lärgruppsplan

Lärgruppsplan

Fysisk aktivitet och idrott förbättrar hälsa, det kan vi konstatera i åtskilliga vetenskapliga studier. Men det finns såklart risker med att träna och idrotta. Skador relaterade till fysisk aktivitet har ökat de senaste åren. I materialet Skador och sjukdomar är ambitionen att du på ett enkelt, sakligt och inspirerande sätt ska få en beskrivning av olika skador och sjukdomar som kan drabba fysiskt aktiva personer och vilken/vilka åtgärder som ska sättas in om olyckan är framme.

Genom att läsa materialet och sedan tillsammans med andra samtala och diskutera kring innehållet ökar ni er kunskap om såväl skador i rörelseapparaten som hur ni på bästa sätt ska agera för att ta hand om akuta sjukdoms- och skadetillstånd. Den här lärgruppsplanen är tänkt att hjälpa er i de samtalen. Finns det behov kan ni även passa på att öva på varandra med till exempel tejpning.

Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan.

Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att: Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om. Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta. Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och de gemensamma ansvaret för samtalen och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och Utbildningsmodulen.


Så här gör du då:

- Logga in i IdrottOnline – *Utbildningsmodulen*
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "Skador och sjukdomar".
- Fyll i övriga fält som planerar er lärgrupp.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er SISU-kontakt.

Om ni inte har tillgång till webben, kontakter ni ert SISU distrikt och er SISU kontaktperson för att anmäla er lärgrupp.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.



Att samarbeta med
SISU Idrottsutbildarna
är enkelt!

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lärgruppsträff

Inled med att läsa igenom häftet Skador och sjukdomar och använd gärna frågorna nedan för att komma i gång med samtalen i gruppen.

Ta en stund för dig själv och fundera på vad du känner är mest intressant att fokusera på och vad du kan tänkas ha störst nytta av i din roll.

1. Gå laget runt och berätta för varandra vad du upplevde som nytt och har mest nytta av. Gör en gemensam lista för att täcka in samtliga områden.

2. Fundera tillsammans. Vilka åkommor är vanligast i er idrott? Handlar det om akuta skador eller överbelastningsskador?

3. Utifrån det ni identifierat, vad bör man vara särskilt uppmärksam på för att förhindra eller lindra? Hur ska man behandla på bästa sätt? Gör gärna en checklista att ha med till träning/tävling.

4. Vad är utifrån er kunskap viktigt att ha med sig i en förbandslåda för att ta hand om de vanligaste sjukdomarna/skadorna i er idrott. Gör en gemensam checklista.

5. Vad gör du om du eller någon annan drabbas av en akut muskelbristning? Vilka steg gäller?

6. Har du behandlats för en idrottsskada? Vilken behandlingsmetod användes då?

Öva genom att tejpa varandras fötter och lägg varandra i framstupa sidoläge!



Egna noteringar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kom ihåg att slutrapportera din lärgrupp.



SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är
idrottens studie- och utbildningsorganisation

www.sisuidrottsutbildarna.se


Idrottsutbildarna