

Skadesforebyggelse og sikker kundevejledning

(4-dages kursus, varighed ca. 32 timer)

Uddannelsen har til hensigt at give dets deltagere øget kompetencer til at kunne give en professionel vejledning til sikker og forsvarlig træning. Uddannelsen strækker sig over 4 dage, ofte fordelt over 2 weekender.

Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (fitnesslokaler, mødelokale). Underviseren medbringer projektor samt læred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

Medbring:

Træningstøj og indendørssko.

Håndklæde.

Drikkedunk.

Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Bevis:

Kurset afsluttes med en mindre skriftlig og praktisk eksamen. Efter endt kursus og eksamen vil der blive udleveret bevis som dokumentation for deltagelse på kurset.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "Skadesforebyggelse og sikker kundevejledning" på uddannelsen.

Kursuspris:

Pris: 19.999,-

(max 12 deltagere).

(ekskl. kørselsgodtgørelse).

Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

Booking:

Jeppe Smed Nielsen

Strandvejen 74, 2. sal.

7120 Vejle Øst

Mail: info@sportfys.dk

Pensum:

Sportsskader generelt (teoretisk).

Forekomst af sportsskader og skadestyper.

Kroppens reaktion ved skade, træning og belastning.

Årsager til og forebyggelse af sportsskader.

Y **Ryggen (teoretisk/praktisk).**

Ryggen – anatomi og funktion.

Lidelser i ryggen.

Forslag til træning af udøvere med rygproblemer.

Træning til udøvere med rygproblemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

Y **Underekstremiteter - hofte, knæ og fod (teoretisk/praktisk).**

Underekstremiteterne – anatomi og funktion.

Lidelser i underekstremiteterne.

Forslag til træning af udøvere med underekstremitets problemer.

Træning til udøvere med underekstremitets problemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

Y **Overekstremiteter – skulder, albue og hånd (teoretisk/praktisk).**

Overekstremiteterne – anatomi og funktion.

Lidelser i overekstremiteterne.

Forslag til træning af udøvere med overekstremitets problemer.

Træning til udøvere med overekstremitets problemer – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

Y **Eksamen (skriftlig/praktisk).**

Skriftlig Multiple choice eksamen – tager udgangspunkt i det lærte.

Praktisk eksamen – læg et program til en person med bevægeapparats problemer

(gruppearbejde). Feedback til deltagerne på eksamen og deres præstation igennem kursusforløbet.