

## Första hjälpen idrottsskador

### Kursfakta

**Antal deltagare:** max 16 personer per instruktör

**Tidsåtgång:** 3-3,5 timmar

**Plats:** Vi kommer till er verksamhet eller boka in er i vår utbildningslokal i Järfälla

**Intyg:** Efter genomförd kurs får deltagaren ett personligt kursintyg. Företaget kan få ett samlat intyg.

### Innehåll

Vi har tagit fram en anpassad kurs med innehåll som passar de flesta idrottssammanhang. Självklart så fokuserar vi på er specifika verksamhet och de skador som kan uppstå där.

#### Akuta- och subakuta skador

- Fotledsstukning
- Lårkaka
- Muskelbristning
- Frakturer
- Luxerad axel
- Skador på nacke och rygg
- Hjärnskador, slag mot huvudet
- Näsblödningar
- Ögonskador
- Utslagna tänder
- Fingerskada
- Blödning
- Andning ("tappa luften")
- Främre underbensmärta ("benhinneinflammation")
- Hälsmärta och knäsmärta hos barn

#### Första hjälpen

- Allergiska reaktioner
- Astma
- Diabetes
- Krampanfall
- Stabilt sidoläge



Erica Ronnysdoth - Huvudinstruktör i HLR & första hjälpen



### Beskrivning

Denna utbildning vänder sig till alla aktiva ledare, tränare och föräldrar i förening och idrottsklubbar. Med kursen Första hjälpen Idrottsskador får du nödvändig kunskap och verktyg för att kunna hantera de vanligaste skadorna och sjukdomsfallen inom sport och idrottsverksamheter.

### Kursupplägg

Vi startar varje kurs med teori och diskussion för att bygga upp kunskapen. Deltagarna får träna utifrån olika scenarion med vanliga idrottsskador. Lättsam teori och praktiska tillämpningsövningar varvas under hela utbildningen. Efter utbildningen kan deltagaren på ett korrekt och effektivt sätt ge första hjälpen vid akuta skador och sjukdomstillstånd som kan inträffa i verksamheten.

### Målgrupp

Idrottslärare, ledare inom idrottsverksamhet, funktionärer på idrottstävlingar, föräldrar med ett aktivt deltagande i sina barns idrottande eller andra som har en aktiv roll inom föreningslivet.



Scanna QR-koden för att  
läsa mer om kursen

