

Idrottsskador

Tejpning och förband, Leksand

När ska man använda tejp?

Kan tejp göra mer skada än nytta?

Tejpningen är ett verktyg i idrottandet för dig som tränare/ledare, aktiv, förälder/vårdnadshavare och motionär.

Syfte	Att ge tips på tejp tekniker, när man ska tejpa och varför.
Mål	Att deltagarna ska kunna utföra tejpningar, på sig själv eller på någon annan idrottsutövare.
Målgrupp	Tränare/ledare på alla nivåer och aktiva idrottsutövare.
Innehåll	- Skadetyper - Grundregler för tejpning - Tejpens funktioner - Genomgång av olika förband - Praktiska övningar
Datum/tid	Onsdag 22 november 2023, kl 18.00-21.30.
Plats	Moskogen, Leksand.
Utbildare	Rolf Reineby, Fysiorama, Falun.
Kostnad	Utbildningen är kostnadsfri via Projektstöd IF.
Kallelse	Skickas via e-post efter anmälnings tidens utgång.
Kontaktperson	Kerstin Fryksén, 072-519 29 60, kerstin.fryksen@rfsisu.se
Övrigt	Max antal deltagare är 12 stycken. Deltagare ska vara klädd i träningskläder eftersom praktiska övningar ingår.
Anmälan	Senast onsdag 15 november via denna länk Anmälan är bindande. Vid återbud efter sista anmälningsdag och/eller uteblivet deltagande faktureras 500 kr/person.

Välkommen!



Dalarna