

# Idrætsskadekurser

## Førstehjælp ved idrætsskader

Der registreres omkring 1.000.000 skader i forbindelse med idræt, hvert år alene i Danmark.

De fleste af disse skader behandles forkert og følgerne heraf kan give varig skade som idrættsudøveren slider med resten af livet. – For nogen betyder dette desværre også afslutningen på idræt.

Rigtig mange skader skyldes overtræning fra forældre, som træner udover trænerens program, samt dårlige idrætsfaciliteter.

Med et idrætsskadekursus fra FIRSTaid-REDliv, garanterer vi at du får viden omkring idrætsskader og om hvordan disse forebygges og behandles korrekt.

Det er oplagt at lade foreningens trænere/instruktører være sammen om at lære, hvordan idrætsskader undgås – og hvad de gør, hvis skaden alligevel sker. Afsæt derfor nogle timer og inviter gerne idrættsudøverne med.

Vores kurser er en kombination af teori og praksis, og deltagere skal være mindst 15 år og være etablerede trænere eller ledere i foreningen. Der skal være mindst 8 og højst 16 deltagere.

Finder du ikke det kursus du søger i menuen til venstre, er du velkommen til at kontakte os, så vi sammen kan finde det helt rigtige kursus for dig og din forening.

## Vi tilbyder følgende idrætsskadekurser

- [Introkursus til førstehjælp ved idrætsskader](#)
- [Grundkursus i førstehjælp ved idrætsskader](#)

- [Idrætsskadekurset](#)