

Idrettsskadekurs

Kurset gir en innføring i førstehjelp utover videregående nivå ved idrettsskader. Deltakerne skal sikre idrettsutøvere den beste førstehjelpen etter skade for derigjennom å oppnå kortest mulig skadeavbrekk for den enkelte idrettsutøver.



Kurset inneholder temaer som:

- Leddets anatomi og fysiologi
- CRIE-prinsippet
- Ankelskader, kneskader, hode/ansiktsskader, arm/skulderskader, hånd/fingerskader, lårhøne, taping/avlastning, tannskader, albueskader
- dehydrering/overoppheting, kramper, rygg/nakkeskader, ribben/buk skader og pusteproblem.

Målgruppe: Hjelpekorpsere som skal delta på sanitetsvakter på idrettsarrangementer

Krav: Gyldig ID-kort RKH

Kursholder: Torfinn Bøe Henriksen m/ stab fra Sola RKH