



### 420.1.03 Idrett uten skader (e-læring 2t)

#### Mål for kurset

Hovedmål for modul «Skadeforebygging Trener 1»:

- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging av idrettsskader
- Kjenne til prinsippene for akuttbehandling av de vanligste skadetyperne i idrett

#### Læringsmål – Kunnskaper

- Kjenne forskjellen mellom akutte skader og belastningsskader
- Kjenne til de mest hyppige skadene (ankelovertråkk, kneskade, lårhøne, lårstrekk, og ulike belastningsskader) og vite hvordan disse kan unngås og behandles
- Kjenne årsakene til de vanligste skadetyperne
- Lære å tilrettelegge for god og variert oppvarming med lekorienterte elementer innen balanse, koordinasjon, spenst og styrke

#### Læringsmål – Ferdigheter

- Skal etter dette kurset kunne utføre en god og variert oppvarmingsaktivitet for ulike grupper barn og unge
- Skal kunne velge passende oppvarmingsøvelser for å kunne forebygge utvalgte idrettsskader
- Skal forstå PRICE-prinsippet og kunne behandle en akutt idrettsskade etter dette

#### Læringsmål – Holdninger

- Skal kunne reflektere over sin rolle i det holdningsskapende arbeidet knyttet til god oppvarming og skadeforebyggende arbeid

#### Pålogging til kurs:

Norges Skiforbunds portal for e-læring

<https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=30>

Krever Min Idrett pålogging.

