

Kurs Paraidrottarens hälsa Steg 1 & Steg 2

Att kunna delta i idrott på ett säkert sätt samt att prestera optimalt och hälsosamt är en viktig aspekt inom Parasport. Som en del i kompetenslyftet anordnar Parasport Sverige kursen "Paraidrottarens hälsa" 23-24/11 på Bosön (det finns även möjlighet att delta digitalt).

Kursen vänder sig till SF som ingår i kompetenslyftet, men även till medicinsk personal (t.ex fysioterapeuter eller läkare under specialistutbildning), coacher, idrottslärare, massörer och föräldrar.

Program**Steg 1 23/11**

- 09.00-09.10. Välkomna!
- 09.10-10.00. Medicinska intyg & undersökningar inför klassning, Victoria Kolm, Fysioterapeut, Klassificerare
- 10.00-10.20. Fika
- 10.20-11.10. Idrottsskador & sjukdomar inom Parasport, Kristina Fagher, Dr med vet, Specialistfysioterapeut
- 11.10.-12.00. Nutrition & hälsa för paraidrottare, Emma Lindblom, Dietist, MSc
- 12.00-12.50. Lunch
- 12.50-13.40. Mental hälsa & Idrottspsykologi inom Parasport, Tommy Karls, Idrottspsykolog
- 13.40-14.30. Anti-doping, blodprover & förberedelser inför Paralympics, Adam Stenman, Dr med vet, Specialistläkare
- 14.30-14.50. Fika
- 14.50-15.40. Hjärnskaning & Parasport, Jan Lexell, Professor, Specialistläkare
- 15.40-16.10. Trycksår, Fredrik Andersson, Specialistsjuksköterska
- 16.10-18.30. Träning eller återhämtning för de som önskar
- 18.30. Gemensam middag Mästarvillan Bosön till självkostnadspris

24/11

- 08.20-9.00. Hälsa & träning för idrottare med synnedsättning, Kristina Fagher & Fatmir Seremeti (idrottare)
- 9.00-9.40. Hälsa & träning för idrottare med ryggmärgsskada, Anna Bjerkefors, Docent, Specialistfysioterapeut
- 9.40-10.00. Fika
- 10.00-10.40. Hälsa & träning för idrottare med intellektuell funktionsnedsättning, Jan Björfeldt, Specialpedagog & Kristin Björfeldt (idrottare)
- 10.40-11.20. Hälsa & träning för idrottare med cerebral pares, Ferdinand von Walden, Docent, Specialistläkare
- 11.20-12.00. Att coacha paraidrottare, Ines Lopes, Sportchef
- 12.00-13.00 Lunch + ev. utcheckning
- 13.00-15.00 Praktiska moment kring träning, utrustning & prevention i Bosöns gym
ca

Kostnad: 500 kr inkl moms (inkl. fika och lunch båda dagarna)

Anmäl här: <https://www.superinvite.no/#/invitation/09859012c567eb2b02d10dddf624e9d3>

Vid frågor: kontakta kursledare Kristina Fagher: kristina.fagher@med.lu.se, 070-29 70 764

Varmt välkomna!