

NYHET fra Skadefri-teamet

Nytt Skadefri-team var på plass ved Senter for idrettsskadeforskning på Norges idrettshøgskole høsten 2019! Vi har endelig fått både midler og ressurser til å satse skikkelig fremover og gleder oss til å møte dere i ulike sammenhenger og til et godt samarbeid i årene som kommer.

Her kommer viktig info som vi ønsker at spres til alle kretser og klubber:

Tilbud om 2-timers Skadefri-klubbkveld til alle idrettslag og -klubber i hele landet av sertifiserte idrettsfysioterapeuter. For godt til å være sant?

«Prestasjonsfremmende og skadeforebyggende trening -hva, hvem, hvorfor og hvordan?»

Vi har nylig utdannet 65 Skadefri-ambassadører. De er fordelt ut i alle fylkene i Norge, og står nå klare til å holde Skadefri-klubbkvelder for alle klubber som ønsker -uavhengig av idrett.

Skadefri-klubbkvelden har fokus på barn, unge, prestasjon og forebygging av skader og sykdom. Den består av både teori og praksis. Målet er at deltagerne skal forstå hva prestasjonsfremmende- og skadeforebyggende trening er, hvorfor denne typen trening er så viktig, -og hvordan trenere og utøvere kan legge inn gode øvelser i sin treningshverdag, allerede fra neste trening.

Den enkelte klubb/idrettslag må veldig gjerne sende oss en e-post: skadefri@nih.no hvis de ønsker mer informasjon om hvem som er skadefri-ambassadører i nærheten eller for å få til en klubbkveldavtale. Skadefri-ambassadørene kan også kontaktes direkte, og en oppdatert, fylkesvis oversikt finner dere her:

<http://www.skadefri.no/om-skadefri/skadefriambassadorer/?p=>

Oppdatert E-læringskurs «Idrett uten skader»:

E-læringskurset «Idrett uten skader», som er en del av trener 1 utdanningen for alle idretter (med unntak av håndball og fotball), er nå oppdatert på både innhold og utseende.

Kurset er særlig tilpasset barne- og ungdomstrenere. Målet er at trenere skal få teoretisk og praktisk kunnskap om skadeforebygging, akutte skader og belastningsskader. E-læringskurset kan også tas som et frittstående kurs.

Vi ønsker budskapet om oppdatert E-læringskurs spres videre til trenere og klubber.

Direkte lenke til kurset finner dere her: <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=832>

Link til Skadefri fra nettsider:

For å spre budskapet om Skadefri.no og vår gratis app Skadefri, håper vi at dere kan hjelpe oss ved å linke til www.skadefri.no på deres nettsider.

Skadefri-teamet legger også ukentlig ut tips, øvelser, utfordringer, opplæringsquizer og mye annet nyttig som inspirerer, motiverer og underholder i sosiale medier, så følg oss gjerne: Instagram (@skadefri.no) og Facebook (@skadefri) og tagg oss (@skadefri.no og #skadefri) i relevante poster i deres egne kanaler, så vi kan dele videre 😊.

Med vennlig hilsen

Skadefriteamet

Emilie Bratt Jakhell, Kaja Funnemark, Christine Holm Moseid og Hege Heiestad
Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole.

E-post: skadefri@nih.no Nettside: www.skadefri.no

