

Praktiline koolitus: Spordivigastused ja nende ennetamine

Laupäev, 25. mai 2024

Asukoht: Audentese Spordikeskus, Tondi 84, Tallinn

Kestus: 6 akadeemilist tundi

Sihtgrupp: treenerid, kehalise kasvatuse ja liikumise õpetajad, sportlased, liikumisharrastajad

Koolitajad:

Tauno Koovit - Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimediitsiini ja taastusravi kliiniku füsioterapeut. On koostööd teinud paljude Eesti sporditippudega ja viinud läbi hulgaliselt koolitusi.

Mihkel Luik - Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimediitsiini ja taastusravi kliiniku füsioterapeut. On viinud läbi hulgaliselt spordivigastuste ja füsioteraapia-alaseid koolitusi.

Kava:

10:00-10:45 Spordivigastuste olemus; soolised, ealised, rassilised eripärad

10:45-11:30 Enamlevinud spordivigastused piirkondade kaupa

11:30-11:45 Paus

11:45-13:00 Spordivigastuste testimise/ennetamise põhimõtted ja võimalused; hüppe-, põlve- ja puusaliigese piirkonna vigastuste ennetamine

13:00-13:45 Lõuna

13:45-15:00 Selja ja õlaliigese piirkonna vigastuste ennetamine

15:00-15:15 Paus

15:15-15:45 Küsimused, arutelu

Koolitus annab võimaluse saada 6 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud treeneritele kutsequalifikatsiooni säilitamiseks (otsustab vastava spordiala hindamiskomisjon). Ühendus Sport Kõigile väljastab tunnistuse koolituse läbimise kohta. Koolituse maksumus on 99€ (KM ei lisandu), mis sisaldab lõunasööki. Maksimaalne osavõtjate arv koolitusel on 25 inimest ning registreerimine lõppeb 23.05.2024.

Koolituse registreerimise link asub [SIIN](#)

Kontakt:

Peeter Lusmägi, PhD

Ühenduse Sport Kõigile tegevjuht

51 19 152