

Førstehjælp for Idrætsinstruktører

Formål:

Kursets formål er at give trænere et teoretisk og praktisk kendskab til førstehjælp ved de almindeligst forekommende ulykker, således at de er i stand til at hjælpe en tilskadekommet elev.

Kursusindholdet i denne del svarer til Dansk Røde Kors kursusmodul Hjerte – Lunge – Redning inklusiv brug af hjertestarter (AED).

Derudover, førstehjælp til idrætsskader i forbindelse med træning og konkurrencer.

Kursusindhold:

Førstehjælpens 4 hovedpunkter

Førstehjælpens A-B-C

Hjerte-lunge-redning samt brug af AED - hjertestarter

Slag og skader mod hovedet.

Fremmedlegeme i luftvejen (tandbeskytter m.m.)

Idrætsskader med P – M – C – E – princippet

Knoglebrud / forstuvning

Muskelskader

Undervisningen gennemføres med teoretiske oplæg efterfulgt af demonstrationer og praktiske øvelser.

Underviser:

Lars Arnum, Dansk Røde Kors førstehjælps instruktør, Diplomtræner fra DIF og over 40 års kampsports erfaring, (8. dan Taekwondo).

Forslag til program:

08.00 - 08.45	Morgenmad, opstart, præsentation m.m.
08.45 - 10.00	Førstehjælp undervisning.
10.00 - 10.30	Kaffe pause.
10.30 - 12.00	Førstehjælp undervisning
12.00 - 12.45	Middag
15.30 - 18.00	Førstehjælp undervisning med indlagt kaffepause
18.00 - 18.30	Afslutning og udlevering af kursusbevis

Ret til hensigtsmæssige ændringer forbeholdes

Sted	VEJLE TKD KLUB Horsensvej 74 A 7100 Vejle
Tidspunkt	Søndag den 29 Marts 2020 kl. 08.00 - 18.30
Kursuskrav	Ingen
Pris pr. deltager	500 kr.
Max. antal deltagere	15
Tilmelding	Der tilmeldes via forbundets hjemmeside via klubadministrator Kontaktperson: Lars Arnum la.arnum@gmail.com https://www.taekwondo.dk/medlemsomraade/arrangementer/
Sidste tilmelding	Søndag den 22 Marts 2020
Afmelding	Ved afmelding inden tilmeldingsfrist, tilbagebetales 100% af deltagergebyr. Ved afmelding senere end 1 uge før afholdelse , er der ingen tilbagebetaling.
Bekræftelse	Fås ved tilmeldingen