

## Kurs i Idrettsskader, Førstehjelp, Ernæring og Trening

**Dato: 05. April .2020**

**Sted: Tamilsk Ressurs-og Veiledningscenter (TRVS), Nedre Rommen 3, 0988 Oslo**

**Arrangør: Norsk Tamilsk Helseorganisasjon innen aktivitets-og idrettsmedisin i samarbeid med Tamilsk Ressurs-og Veiledningscenter (TRVS)**

### Forelesere

- **Dr. Sanchu Kamalanathan, Ortopedisk Spesialisering på A-hus**
- **Rajakumar Rajaratnam, Intensivsykepleier MSc på A-hus. 24/7 Director of nursing**
- **Nivethan Panchalingam, Ernæringsfysiolog MSc på Aurskog kommune. Idrettsutøver og trener BUL**

### **Søndag 05. April**

09:30-09:55	Registrering
10:00-10:10	Velkommen v / kursleder Rajah Sivaperuman. Informasjon om NTHO
10:10-11:00	Oversiktsforelesning i idrettsskader: «Dette vet vi», «Dette kan vi gjøre noe med». Akutte skader, Belastningsskader.
11:00-11:10	Kaffepause
11:10-12:00	Etterbehandling av skader (korsbåndskade i kneet, muskelskader)
12:00-12:15	Pause
12:15-13:00	Forebygging av idrettsskader, oppvarming og forebygging av idrettsskader i praksis.
13:00-13:45	Lunsj
13:45- 14:50	Førstehjelp
14:50-15:00	Pause
15:00-16:00	Taping av idrettsskade, innføring i massasjeregrepene og spesifikk muskeltøyning.
16:00-16:10	Pause
16:10-17:10	Ernæring og Trening
17:10-18:00	Spørsmål og svar til alle forelesere

### **Påmelding og informasjon**

Målgruppen er helsearbeidere, idrettsutøvere og idrettslag. Kurset er for alle, og derfor er forelesningene på norsk. Kursavgiften er på kr 200,- for medlemmer i NTHO, kr 100,- for medlemmer som er studenter og kr.300,- for ikke medlemmer. Kursavgiften dekker forelesninger, kursmaterieill, kursbevis, lunsjbuffet og forfriskninger.

Påmelding gjøres ved å fylle ut vedlagte skjema og sende e-post til [nthontho3@gmail.com](mailto:nthontho3@gmail.com) innen 25.mars.

**Betaling gjøres til konto:1506.23.78244 Norsk Tamilsk Helseorganisasjon eller Vipps (Kjøp & betal) til 562879. Merk: Støtte til Idrettsskadekurs 2020.**

Informasjon får du ved å ringe Jenisha 98086755 eller Rajah på 99707984 eller sende en e-post. Du kan også gå inn på [www.ntho.no](http://www.ntho.no). Det er kun 40 plasser, så vær tidlig ute med påmelding.