



Värmland

Utbildningsveckor 39-40

Tema IDROTTSHÄLSA



✓ Dopning - ett hot mot idrott och samhälle

När media i dag rapporterar om dopning är det oftast kopplat till elitidrotten. Problemet finns absolut där, men i Sverige är dopning framförallt ett samhällsproblem. Studier pekar på att så många som 40 000 - 80 000 motionärer årligen använder anabola steroider. Främst handlar det om unga män som snabbt vill bygga sin superkropp för att leva upp till dagens ideal.

Problemet är komplext - och inkluderar även tjejer. Marknaden för kosttillskott som utlovar snabb muskeltillväxt eller viktminskning växer för varje år. Men även kosttillskotten kan leda till hälsorisker och positivt dopningsprov.

Varför tar så många dopning och extrema kosttillskott? Vilka behov har vi - och vilka är riskerna? Hur ser vi på våra egna kroppar?

Detta och mycket mer är frågor som sportjournalisten och tv-profilen Jonas Karlsson diskuterar i sin föreläsning "Dopning - ett hot mot idrott och samhälle"

Föreläsningen kan ses på plats i Sessionssalen - bibliotekshuset, Karlstad (50 platser) eller digitalt. Du gör ditt val i anmälan.

Tid
27 september kl. 18.00-20.30

Plats
Sessionssalen - bibliotekshuset
eller digitalt

Föreläsare
Jonas Karlsson

Kostnad
Kostnadsfri

✓ Tejkurs

Under kvällen får du lära dig mer om

- Tejning, - förebyggande och vid skada
- Akut omhändertagande
- Tips på vad en sjukvårdsväska bör innehålla

Utbildningen ger även deltagarna kunskaper i akut omhändertagande vid fotledsstukning och att lägga tryckförband. Ett tips är att ta med ett par shorts till det praktiska momentet. Tejp kommer att finnas på plats.

Tid
28 september kl.18.00-21.00

Plats
Forum, Sannerudsskolan, Kil

Kursledare
Marcus Eng

Kostnad
300 kr, eller gå fyra från samma
förening och betala för tre

✓ Knäkontroll

Utbildningen vänder sig främst till lagbollidrotten, men passar också bra för andra idrotter som har problem med knäskador. Knäskador är en av de allra vanligaste skadorna vid idrott. Antalet knäskador hos idrottsungdomar och framförallt hos flickor ökar.

Under den här kvällen får du tips på hur man kan förebygga knäproblem. Kom ombytt, då delar av kursen är praktisk

Tid
29 september kl.18.00-20.00

Plats
Stora konferensen, Hammarö Arena

Kursledare
Erica Grealish

Kostnad
300 kr, eller gå fyra från samma
förening och betala för tre

✓ Ledare som lyssnar

Ledare som lyssnar är en webbaserad utbildning om psykisk hälsa för dig som leder barn och unga på fritiden.

I utbildningen får du lära dig mer om psykisk hälsa och hur du kan upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt psykiskt. Du får även tips om hur du kan stärka den psykiska hälsan hos de barn och unga som du leder.

Tid
5 oktober kl.19.30-21.00

Plats
Digitalt via Teams

Kursledare
Malin Elfman och Johanna Ahlin

Kostnad
100 kr, eller max 500 kr/förening

✓ Den förutsägbara ledaren - Dolda utmaningar i ledarskapet

Måns Lööf har i över 15 år utbildat, föreläst och arbetat med barn och ungdomar med särskilda behov. En föreläsning som ger inspiration, tips och råd om hur man bemöter barn och ungdomar med exempelvis ADHD, Aspergers syndrom och andra osynliga funktionsnedsättningar. Hur ska jag som idrottsledare hantera ett barn med osynliga funktionsnedsättningar?

Tid
6 oktober kl.18.00-20.30

Plats
Digitalt via Teams

Kursledare
Måns Lööf

Kostnad
100 kr, eller max 500 kr/förening

✓ Kost och träning

Kvällens utbildare är Marina Sjöberg, utbildad beteendevetare (Idrottspedagog) samt leg. dietist. Hon har uppdrag såsom Svensk Friidrotts dietist, föreläser på universitetet samt idrottsgymnasium runtom i Sverige, ansvarar för idrottsnutrition i elittränarutbildningar i sporter såsom alpint, längdskidor, ridsport samt friidrott.

Föreläsningen innehåller bland annat:

- Kost för maxprestation
- Idrottsnutrition
- Kosttillskott eller inte?
- Kost och hälsa

Tid
7 oktober kl.18.00-19.30

Plats
Digitalt via Teams

Kursledare
Marina Sjöberg

Kostnad
100 kr, eller max 500 kr/förening

✓ Min historia - att gå från svårt sjuk i anorexia till att bli helt frisk och leva fullt ut.

När Ida var 12 år insjuknade hon i anorexia, en sjukdom som snabbt havererade hennes liv. På den här föreläsningen får vi lyssna på Idas erfarenheter från sjukdomsperioden till tillfrisknandet både som person och idrottare.

Tid
10 oktober kl.17.00-18.30

Plats
Digitalt via Teams

Kursledare
Ida Andersson

Kostnad
Kostnadsfri

För mer info och anmälan

Läs mer och anmäl dig på
www.rfsisu.se/varmland



► Anmäl dig här