

Kurs Paraidrottares Hälsa & Prestation - Hands On

Att delta i idrott när man har en funktionsnedsättning leder till stora positiva effekter. MEN, att kunna delta i idrott på ett säkert sätt samt att prestera optimalt och hälsosamt är precis som för alla idrottare en viktig aspekt även inom Parasport. Som medicinsk personal, ledare, förälder, idrottare själv eller SF är det bra att känna till hur själva funktionsnedsättningen i sig påverkar hälsa, prestation och risken för idrottsskador och sjukdomar i Parasport.

Visste du, till exempel, att:

- Maxpuls hos en idrottare med ryggmärgsskada kan vara 110 slag/minut
- Spasticitet kan påverka både energiintag och laktatnivå
- Att idrottare med amputation kan frysa lättare
- Att idrottare med synnedsättning kan ha D-vitaminbrist
- Att idrottare med intellektuell funktionsnedsättning kan ha en påverkan på muskeltonus

För att öka kunskapen kring Hälsa och Prestation i Parasport anordnar Parasport Sverige och RF kursen ”Paraidrottares hälsa och prestation” 27-28 nov 2025 på Bosön. Både teoretiska och praktiska moment ingår. Föreläser gör bland annat Wayne Derman (Internationella Paralympiska Kommittén), Anna Bjerkefors, Adam Stenman, Kristina Fagher, Anna Beck, Jan Lexell mm.

Årets tema är ”Hands On” och vi kommer bl.a att praktiskt fokusera på tester, prestation och träning/rehabilitering inom Parasport. Har du gått kursen innan ingår en hel del nya moment.

Pris: 950 kr inkl. lunch och fika båda dagarna. Kursen börjar kl. 9 27/11 och slutar 14.30 28/11. Eventuell övernattnings bokas själv hos Bosön <https://www.boson.se/hotell/> (ange dock själv att du ska gå kursen Paraidrottares Hälsa och Prestation).

Länk till anmälan och detaljerat program:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2067642>

Vid frågor: kontakta kursledare Kristina Fagher: kristina.fagher@parasport.se

Varmt välkomna!