

## **Procedurer 2021 for gennemførelse af praktiske basalkurser i sportsskade og sportsernæring i elitekommuner**

### **Bestilling af kursus:**

Elitekoordinatoren kontakter underviserne for at aftale datoer og giver besked til Anette Marfelt senest d. 15. marts.

Team Danmarks eksperter eller eksterne netværk af konsulenter forestår undervisningen. Elitekoordinatoren har selv ansvar for planlægningen af kurset i samarbejde med underviseren.

Sportsskade er et 4-timers kursus, og sportsernæring er et 3-timers kursus.

Tilmelding er bindende så snart dato er aftalt mellem elitekoordinator og underviser. Dvs. kommunen skal betale undervisningshonorar trods aflysning.

### **Regler for afviklingen af basalkurserne:**

- Min. 20 og maks. 30 atleter, dog maks. 40 deltagere i alt inkl. forældre og/eller trænere.
- Atleterne skal mindst gå i 8. klasse. Målgruppen er 14-18 år.
- Er de under 18 år, skal en forælder eller træner være til stede (hjemmeboende **skal** have en forælder med til basalkurset i sportsernæring).
- Siddepladser til alle samt udsyn til lærredet.
- Højttaler i rummet (til afspilning af videospots).
- I basalkurset vedr. sportsskade skal der også være en gymnastiksal/idrætshal til den praktiske del med plads til at alle kan ligge ned! Alle atleter skal medbringe tøj, så de kan være fysisk aktive til den praktiske del.
- Forplejning: Grovbolle/sandwich med magert pålæg og grønt. Hertil juice og vand og evt. frugt. Elitekoordinatoren er ansvarlig for dette.
- Støj: Forældre/trænere har et ansvar i forhold til støjende aktive, så kurset kan gennemføres i ro og orden.

### **Undervisningsmateriale:**

**PC / mobil:** Atleten skal medbringe pc, mobiltelefon eller tablet til brug i undervisningen.

**Kursusbeviser:** Elitekoordinatoren downloader kursusbeviser fra Team Danmarks hjemmeside, som kan påføres eget supplerende logo. Elitekoordinatoren udskriver kursusbeviset og medbringer kursusbeviser til alle deltagere. Kursusbeviset underskrives af underviseren og elitekoordinatoren. Kursusbeviset omdeles ved kursets afslutning.

**Undervisningshæfter:** Team Danmark fremsender hæfterne senest 5 arbejdsdage før kurset, forudsat at elitekoordinatoren har meddelt antallet af deltagende atleter til Anette Marfelt senest 1 uge før kursets afholdelse.

Hæftet Kost og Elitesport kan downloades af deltagerne som e-bog efter kurset. Der kan dog for nogle være en værdi i at have materialet i fysisk form. Såfremt det ønskes at have de fysiske eksemplarer til rådighed, skal hæftet bestilles som anført ovenfor.

En undervisningspakke til basalkurset i sportsernæring indeholder hæftet Kost og Elitesport samt indkøbsguides (små kort) til alle deltagere.

En undervisningspakke til basalkurset i sportsskade indeholder hæftet Sportsskade forebyggelse og behandling.

Underviseren sørger for bestilling af materiale til den praktiske del af kurset - isposer, bind og træningselastikker til alle deltagere – hos Sports Pharma senest en uge før kurset. Sports Pharma sponsorerer materialet.

### **Økonomi**

Kommunen afregner direkte med alle undervisere.

Basal sportsernæring	kr. 4.400,-
Basal sportsskade	kr. 4.400,-

Dertil skal kommunen afholde underviserens transportudgifter (efter statens takster) og yde forplejning ifm. kursusafviklingen.

Kommunen kan opkræve deltagerbetaling af deltagerne. Deltagerbetalingen bør ikke overstige kommunens udgifter til at afholde kurset.

Team Danmark fakturerer kommunen kr. 1.500,- for undervisningshæfter til kursisterne.