

## **C-huoltajakoulutuksen sisältöalueet**

- 1) Joukkueorganisaatio
- 2) Huoltajan tehtävät ja rooli osana joukkueenjohtoa sekä harjoituksissa että otteluissa
- 3) Huolto- ja lääkelaukun sisältö
- 4) Urheiluvammojen ensiapu
- 5) Vammojen ennaltaehkäisy
- 6) Kasvuikäisen tuki- ja liikuntaelin vaivat
- 7) Junioripelaajan ravinto / terveet elämäntavat

Koulutuksen kesto 3 tuntia