

VAMMAT  
VEKS!

# VAMMAT VEKS!

## TAMPEREELLA

Vuosittain sattuu noin 350 000 liikuntavammaa. Valmentajan vastuulla on tunnistaa ja ennakoida urheilusta, ympäristöstä ja urheilijan yksilöllisistä ominaisuuksista esille nousevia riskejä ja puuttua niihin ajoissa.

Systemaattinen liikuntavammojen ehkäisy lisää terveitä harjoittelu- ja kilpailupäiviä urheilu-uralle sekä luo vankempaa pohjaa elinikäiselle liikunta-aktiivisuudelle ja -myönteisyydelle.

Vammat Veks -kampanja viestii urheilijan loukkaantumisriskiä lisäävistä tekijöistä ja vammoja ennaltaehkäisevän harjoittelun merkityksestä osana urheilijan kokonaisharjoittelua.

Vammat Veks -kampanja tarjoaa viimeisintä tutkimustietoa ja konkreettisia työkaluja urheilijan loukkaantumisriskin arviointiin ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

### VAMMAT VEKS -KOULUTUS

**TAMPERE 7.5.2014**  
o Varalan urheiluopisto,  
Varalankatu 36, Tampere  
o Klo 18.00 - 21.00

Muu ajankohta: Jyväskylä 29.4.

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittaudu paikkakuntasi tilaisuuteen osoitteessa [www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi). Koulutuksen hinta on 10 €. Seura-alennuksella joka 5. ilmaiseksi.  
Lisätietoja Erik Piispa, puh. 045-638 4772, [erik-piispa@suomenvalmentajat.fi](mailto:erik-piispa@suomenvalmentajat.fi)