



Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija

Infektiot, allergiat ja astma urheilussa

– sairaudet ja vammat urheilussa osa 2

- Kuinka urheilija voi ehkäistä infektioita?
- Miten infektiot vaikuttavat urheilijan harjoitteluun?
- Miten mykoplasma tulisi ottaa huomioon urheilussa?
- Milloin urheilija voi aloittaa harjoittelun sairauden jälkeen?
- Miten urheilijan astma oireilee?
- Milloin siedätyshoito on suositeltavaa?

Terve Urheilija -ohjelman iltaseminaarin tavoitteena on antaa infektioista, allergioista ja astmasta tietoa sekä toimintamalleja käytännön urheiluun ja valmennukseen.

SISÄLTÖ JA KOULUTTAJAT

Hengitystieinfektiot urheilijoilla

Matti Karppelin, LL, infektiolääkäri, Tays

Mykoplasma – urheilijoiden kiusa?

Harri Hakkarainen (etäyhteys), LL, LitM, urheilulääkäri ja valmentaja

Allergiat ja siedätyshoito urheilijalla

Rudiger Schultz, LT, lasten allergologian erikoislääkäri

Urheilijan astma

Jari Parkkari, dosentti, ylilääkäri, Tampereen Urheilulääkäriasema

Urheilijan ravitsemus ja vastustuskyky

Marika Laaksonen, EtT, ravitsemusasiantuntija, Valio Oy

Marjut Lamminaho, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Valio Oy

Aika Maanantai 5.11.2012 klo 18–21

Paikka UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere

Kohderyhmä Valmentajat, ohjaajat, urheilijat, urheilijoiden huoltajat ja muut liikunta-alan toimijat

Hinta 40 €, sisältää ohjelman ja pienen välipalan
Seurahinta 25 €, kun väh. 10 ilmoittautuu samasta seurasta.

Ilmoittaudu viimeistään 25.10.2012
www.ukkinstituutti.fi/koulutus
s-posti ukkoulutus@uta.fi, puh. 03 282 9600
100 ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

Terve Urheilija -iltaseminaarit 2013:

ti 5.3.2013 teemana mm. urheilijan sydän
ke 20.11.2013 teemana ylikuormitus



UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema



Anna elämän maistua

terveurheilija.fi