



## DYNAMIC TAPING -koulutus

### Aikataulu

Perjantai 4.10.2024	Lauantai 5.10.2024
14:00 Aloitus ja esittelyt	8-9 Aamupala
14:30-16 Yleisimmät urheiluvammat ja niiden tunnistaminen	9-11 Dynamic taping teoria ja yläraajojen teippaus
16-17 Päivällinen	11-12 Lounas
17-18:30 Teippauksen käyttö urheiluvammojen hoidossa	12-13:30 Dynamic taping - alaraajojen teippaus
19-20 Sauna	13:30-13:45 Tauko
21 Iltapala	13:45-15 Huolto- ja ensiapuvalmius - välineet ja työkalut