

Lärgruppsplan: Akut skadebehandling



Det här är en lärgruppsplan för akut skadebehandling. En lärgrupp är en grupp av personer som vill lära sig mer om ett specifikt ämne. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare, men det är ni själva som avgör hur många ni vill vara. Viktigt att veta är att det krävs minst 3 personer för att kunna rapportera den till SISU Idrottsutbildarna.

Börja med att själva ta del av det webbaserade materialet. Det vill säga att ni har tittat på filmer, läst texter och gärna ha testat era kunskaper i självtestet. Detta för att alla ska ha en gemensam bild och den grundläggande kunskapen som krävs för att kunna föra diskussionen djupare och göra den mer konkret och nära den egna vardagen.

Lägg sedan upp hur ni vill göra med er lärgrupp. Hur många gånger vill ni träffas? Titta igenom lärgruppsplanen och bestäm tillsammans vilka frågor ni ska titta på under vilket tillfälle. Kom också överens om hur lång tid varje träff ska vara. Erfarenhetsmässigt så fungerar det bäst om en träff är mellan 1-3 timmar, men det avgör ni själva. Viktigt att veta är att det krävs mins 45 min för att ni ska kunna rapportera in den till SISU Idrottsutbildarna.

Just det här materialets frågeställningar uppskattas ta ca 3-5 timmar, beroende på antal deltagare, att gå igenom. Använd gärna mallen nedan för att göra en gemensam planering.

Uppgifter	Datum	Tid
Frågeställningar att samtala kring:		
Frågeställningar att samtala kring:		
Frågeställningar att samtala kring:		
Frågeställningar att samtala kring:		
Frågeställningar att samtala kring:		

Stöd till diskussioner för materialet Akut skadebehandling

Gå laget runt bland deltagarna och låt var och en få berätta vad den kände för materialet och vad det gav. Lyft fram något du kan ha nytta av.

- Diskutera i grupper vad ni har varit med om under träning i fråga om akuta situationer och hur ni har upplevt det? Vilka akuta skador är vanligast i er idrott? Samtala om hur ni har hanterat dessa och hur ni bör hantera dem i framtiden.
- Titta på filmen HLR (hjärt-lungräddning) tillsammans. Samtala om egna erfarenheter i ämnet och eventuell utbildning i HLR. Vilka har gått? Erfarenheter av utbildning? Vilka tankar väcker filmen? Några moment som väcker frågor? Vet du om, och i så fall var det finns hjärtstartare i anslutning till ditt träningstillfälle?
- Träna på att lägga varandra i stabilt sidoläge.
- Dela in i nya grupper. Varje grupp får tre scenarier från materialets avsnitt Skadeexempel. Diskutera fram ett svar tillsammans. Redovisa sedan två scenarier inför övriga deltagare.
- Titta på filmen *Generella råd*. I den menar Thomas Lindholm att det är viktigt att man lär känna de aktiva i träningsgruppen för att veta om det finns skador, sjukdomar och allergier. Gör ni detta och hur gör ni detta? Thomas pratar om föreningens ansvar. Det ska finnas flera tränare/ledare som är utbildade. Hur jobbar er förening? Hur skulle ni önska att det ser ut?
- Vad är utifrån er kunskap viktigt att ha med sig i en förbandslåda för att ta hand om de vanligaste sjukdomarna/skadorna i er idrott. Gör en gemensam lista. Titta på förslaget i materialet.
- Avsluta med att gå en runda och låt alla beskriva vad de framförallt tar med sig från träffen och från att ha tagit del av materialet. Samtala med deltagarna om hur ni levandehåller denna kunskap och hur ni tar det vidare.

Lärgruppsinformation

Detta är en lärgrupp

En lärgrupp är en mindre grupp människor som regelbundet träffas för att tillsammans titta på och samtala kring ett visst ämne. Lärgruppen bygger på det goda samtalet mellan deltagarna och ska möjliggöra utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och olika upplevelser.

Som utgångspunkt kan man ha ett lärgruppsmaterial från SISU Idrottsutbildarna i det valda ämnet. Det kan vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar, arbetsböcker eller tidningsartiklar.

I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan kunskapen finns i gruppen genom den erfarenhet som finns där. För att göra det möjligt att alla ska få ta del av den erfarenheten krävs det att deltagarna känner sig hörda, sedda och respekterade. En lämplig gruppstorlek är 6-9 personer. Då är förutsättningarna mycket goda för meningsutbyte, gemenskap och delaktighet.

Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Den personen behöver inte vara expert på ämnet ni ska samtala kring och behöver inte kunna ha svar på alla frågorna. Det är gruppen tillsammans som ska skaffa den nya kunskapen och hitta svaren ni söker. Lärgruppsledare har uppgiften att vara en form av samordnare och inspiratör. Att se till att deltagarna i gruppen mår bra, fungerar på ett bra sätt och komma framåt i sitt arbete.

Det finns mycket bra stöd för lärgruppsledaren på SISU Idrottsutbildarnas hemsida, så gå gärna in på www.sisuidrottsutbildarna.se och titta.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

SISU Idrottsutbildarna finns nära dig och din förening. Våra konsulenter kan ge er stöd innan, under och efter en lärgrupp genomförs. Det kan till exempel ske genom att ge förslag på pedagogiskt upplägg, tips om bra lärande material och stöd på hur ni bygger bra lärande miljöer. Under tiden lärgruppen genomförs kan konsulenterna finnas till hjälp om ni känner er osäker i en fråga och därför vill ha konsulenterna fysiskt närvarande. Efter lärgruppen har genomförts kan konsulenterna t ex stämma av med er hur det gått, hur ni vill gå vidare nu och ge förslag på vad ni kan göra för att ytterligare ta ett steg mot den utveckling ni vill nå.

Dessutom kan SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och Utbildningsmodulen. Så här gör du då:

- Logga in i IdrottOnline – Utbildningsmodulen
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "X".
- Fyll i övriga fält som planerar er lärgrupp.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er SISU-kontakt.

Om ni inte har tillgång till webben, kontaktar ni ert SISU distrikt och er SISU kontaktperson för att anmäla er lärgrupp.