

Välkommen till föreläsning

# Skadefri friidrott



*Jenny Jacobsson har som sjukgymnast för Svensk Friidrott deltagit med landslaget vid flera mästerskap som OS, VM och EM. Jobbar idag som medicinsk koordinator på Svenska Friidrottsförbundet och forskar kring skador i friidrott och hur dessa kan förebyggas. Brinner för att öka kunskapen kring våra idrottares hälsa.*

Under senare år har mycket uppmärksamhet riktats mot ungdomars idrottande och risken att tidigt få besvärliga belastningsskador som kan sätta stopp för en hel idrottskarriär. Under föreläsningen kommer Jenny prata om skador och förebyggande träning med fokus på frågorna - Hur ser det egentligen ut med skador bland våra unga friidrottare och hur kan vi få till en förändring? Föreläsningen riktar sig till tränare och aktiva friidrottare.

**Föreläsare:** Jenny Jakobsson

**Pris:** Kostnadsfritt

**Tid:** Tisdag 29/9 18.00 - 19:30

**Plats:** Dragonskolans aula, Umeå

**Anmälan:** Senast 22/9 via [denna länk >>>](#)

**Kontaktperson:** Fredrik Holmgren, 070-343 20 48

**För mer information:** [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)



**Idrottshögskolan**  
Umeå universitet



**Idrottshögskolan**  
Friidrottens prestationscentrum

**SISU**  
Idrottsutbildarna