

TRENING PROGRAM EU PROJEKTA “EPIK”

Sažetak:

Projekt EPIK Sport je 24-mjesečni Erasmus+ Collaborative Partnership projekt koji ima za cilj poboljšati sigurnost i dobrobit djece i mladih u sportu razvojem Educational Prevention and Intervention Kit (EPIK) programa obuke za sportske trenere i studente zdravstvenih i sportskih smjerova. Program ima za cilj unaprijediti njihove vještine i kompetencije u prevenciji i upravljanju ozljedama, promicati suradnju i osigurati sigurno i poticajno sportsko okruženje. Projekt ima za cilj riješiti jaz u obrazovanju i osposobljavanju sportskih trenera i sportskog medicinskog osoblja (studenta) u prevenciji i upravljanju ozljedama.

Poziv za sudionike:

EPIK tečaj o prevenciji ozljeda

Zadovoljstvo nam je najaviti dvodnevni tečaj o prevenciji ozljeda uz potporu Erasmus+ programa EPIK SPORT. Ovaj tečaj je osmišljen kako bi polaznike opremio teoretskim znanjem i praktičnim vještinama u prevenciji i upravljanju ozljedama.

Tražimo 10 trenera i 10 studenata zdravstvenih i sportskih smjerova koji su zainteresirani naučiti kako implementirati programe vježbanja za prevenciju ozljeda za sportaše i koji žele poboljšati svoje razumijevanje upravljanja ozljedama u sportskom kontekstu.

Detalji tečaja:

- **Datumi:** 14. i 15. listopada 2025.
- **Trajanje:** 2 dana, ukupno 14 sati
- **Lokacija:** Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci (FZSRI), V.Cara Emina 5, 51000 Rijeka
- **Cijena:** podržava Erasmus+ program EPIK SPORT

Dnevni red:

Svaki dan bit će podijeljen u dva dijela: teorijska sesija ujutro i praktična sesija poslijepodne.

Postupak prijave:

- Rok za prijavu: 05.10.2025.
- Kako se prijaviti: hrvoje.vlahovic@uniri.hr
- Kriteriji odabira: prednost će imati kandidati s prethodnim iskustvom u treniranju ili sportskoj medicini, no pozivaju se svi motivirani pojedinci da se prijave.

Veselimo se vašem sudjelovanju!

Za više informacija ili bilo kakve upite, molimo kontaktirajte: hrvoje.vlahovic@uniri.hr

1. dan

	Vrijeme	Teme
Pozdravna riječ	09:00- 09:15	Pozdravna riječ i pregled dnevnog reda
EPIK SPORT Uvod – Edukacijski, intervencijski i preventivni alat	09:15 – 09:45	- Uvod - Detalji o ciljevima programa
Modul 1 Provedba programa vježbi za prevenciju ozljeda	09:45 – 10:45	- Osigurati podršku ključnih dionika - Razviti interdisciplinarni tim - Identificirati prepreke i rješenja - Osmisliti program specifičan za kontekst 4 koraka za prevenciju ozljeda
Otvorena diskusija	10:45 – 11:30	- Iz trenerske perspektive o ozljedama i prevenciji ozljeda - Poticanje suradnje između trenera i studenata zdravstvenih i sportskih smjerova
Modul 1 Provedba programa vježbi za prevenciju ozljeda	11:30 -12:30	Uvod u piramidu prevencija ozljeda (regrutiranje sportaša, praćenje opterećenja, sportski razvoj, učinkovitost kretanja, strukturirani programi prevencije ozljeda, procjena ozljeda i rehabilitacija)
<i>Pauza za ručak</i>	12:30 – 13:30	
Modul 1 Praktični dio	13:30 -15:30	Strukturirani programi prevencije ozljeda (praktična primjena)
Završne riječi, procjena i ocjena 1. dana	15:30 – 16:00	- Otvorena rasprava, dodatna pitanja - Ocjenjivanje sudionika - Evaluacija sudionika 1. dana



2.dan

	Vrijeme	Teme
Pozdravna riječ	09:00- 09:15	Pozdravna riječ i pregled dnevnog reda
Modul 1 Provedba programa vježbi za prevenciju ozljeda	09:15 – 10:45	Piramida prevencije ozljeda 2. dio (regrutiranje sportaša, praćenje opterećenja, sportski razvoj, učinkovitost kretanja, strukturirani programi prevencije ozljeda, procjena ozljeda i rehabilitacija)
Otvorena diskusija i evaluacija	10:45 – 11:30	- Edukacija trenera i roditelja - Otvorena rasprava, dodatna pitanja - Ocjenjivanje dijela programa “Provedba programa vježbi za prevenciju ozljeda”
Modul 2 Akutno zbrinjavanje ozljeda	11:30 -12:30	- Teorijske osnove liječenja akutnih ozljeda - PEACE and LOVE: novi protokol/akronim za ozljede
<i>Pauza za ručak</i>	12:30 – 13:30	
Modul 2 Praktični dio	13:30 -15:30	- Akutno liječenje - Uvod u osnovno održavanje života i automatizirane vanjske defibrilatore. Razumijevanje osnovnog održavanja života (BLS)
Završne napomene, ocjena i evaluacija EPIK programa obuke	15:30 – 16:00	- Sesija pitanja i odgovora među sudionicima - Ocjenjivanje sudionika - Evaluacija EPIK programa obuke od strane sudionika