**Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.**

**HUOLTAJAKOULUTUS**

**Hyvinkään Jää-Ahmat**

**Riihimäen Kiekko-Nikkarit**

**Aika: lauantai 14.10.2017 klo 09.00 - 17.00**

**Paikka:**  **Hyria Riihimäki, Sakonkatu 1, 11100 Riihimäki**

**O H J E L M A**

**klo 09.00 – 09.15 Koulutuksen avaus**

Olli Ceder, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 09.15 – 10.45 Jääkiekkovammat. Ennaltaehkäisy ja ensiapu.**

Fysioterapeutti Olli Ceder, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 11.00 – 11.45 Jääkiekkovammat. Ennaltaehkäisy ja ensiapu. Jatkuu.**

Fysioterapeutti Olli Ceder, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 11.45 - 12.30 Ravinto ja juominen – syöminen, tankkaus, nesteytys**

Fysioterapeutti Olli Ceder, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 12.30 – 13.15 Lounas**

**klo 13.15 – 14.00 Luistinhuollon laitteet**

Huoltaja Hemmo Järä, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 14.00 - 15.00 Luistimien teroituksen teoria**

Huoltaja Hemmo Järä, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 15.15 – 16.30 Oikein teroitetut luistimet**

Huoltaja Hemmo Järä Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.

**klo 16.30 – 16.45 Loppukeskustelu ja koulutuksen päätös.**

Olli Ceder, Suomen Jääkiekkohuoltajat ry.