



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Belastningsergonomi, biomekanik och idrottsmedicin 7,5 hp

Ergonomics, biomechanics and sports medicine 7.5 cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version	Beslutad den	Gäller fr.o.m.
	2019-11-26	VT2021

Fördjupning	G1F
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	IDG320
Högskolepoäng	7,5 hp
Huvudområde	Idrottsvetenskap
Ämnesgrupp	Idrott/idrottsvetenskap
Utbildningsområde	Vårdområdet 100.0 %

Mål	Efter avslutad kurs ska studenten kunna: <ol style="list-style-type: none">1. Med hjälp av biomekaniska principer identifiera och analysera vanligt förekommande belastningar inom idrott och arbetsliv.2. identifiera och analysera hälsorisker ur ett belastningsergonomiskt perspektiv3. genomföra en belastningsergonomisk riskbedömning och ge förslag på åtgärder för att förebygga belastningsbesvär och identifiera möjligheter och hinder för att omsätta dem i praktiken4. ge exempel på vanligt förekommande skador i samband med idrott och fysisk aktivitet och ge förslag på akut omhändertagande samt förebyggande och rehabiliterande åtgärder5. redogöra för risker och förhållningsätt till träning vid infektioner6. redovisa och tillämpa kunskaper i första hjälpen och hjärt- lungräddning
------------	--

Kursens innehåll	<ul style="list-style-type: none">- biomekaniska principer- rörelseanalys- grundläggande biomekaniska analyser av vanligt förekommande belastningar inom idrott och arbetsliv- ergonomisk analys och riskbedömning- förebyggande av belastningsrelaterade besvär
-------------------------	--

- vanligt förekommande idrottsskador
- förebyggande av idrottsskador
- akut omhändertagande och rehabilitering av idrottsskador
- första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR)
- träning vid infektionssjukdomar

Undervisning	Föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter och praktiska moment		
Förkunskaper	Godkänt betyg i programkurserna Anatomi, fysiologi och träningslära 15 hp och Tillämpad träningslära, 15 hp eller motsvarande kunskaper		
Examinationsform	Individuell skriftlig tentamen, skriftliga individuella examinationsuppgifter, individuell praktisk och muntlig examinationsuppgift		
Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F		
Begränsningar	För studenter som ej utnyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare två examinationstillfällen i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och examinationstillfällen vid nästa kurstillfälle. Sammanlagt ska en student erbjudas minst fem examinationstillfällen (inklusive det ordinarie tillfället)		
Övriga föreskrifter	För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen. Examinator har möjlighet att besluta om anpassad eller alternativ examination för studenter med funktionsvariation. Kursen ingår i det idrottsvetenskapliga programmet.		
Hållbar utveckling	Kursen har inslag av hållbar utveckling.		
Moment			
	0010 Individuell skriftlig tentamen biomekanik (lärandemål 1)	2 hp	Betyg: AF
	0020 Praktisk uppgift med muntlig redovisning (lärandemål 2)	0,5 hp	Betyg: UG
	0030 Skriftlig examinationsuppgift belastning (lärandemål 3)	2 hp	Betyg: AF
	0040 Individuell skriftlig tentamen idrottsskador (lärandemål 4,5)	2,5 hp	Betyg: AF
	0050 Individuell praktisk och muntlig examination HLR (lärandemål 6)	0,5 hp	Betyg: UG