



Urheilulääketieteen seminaarin uusi ajankohta 25. – 27.9.2020 Viking Line M/S Gabrielalla

Aikaisemmasta tilaisuuden siirtoilmoituksesta poiketen Urheilulääketieteen seminaari järjestetään 25. – 27.9.2020. Nopeasti eskaloituneen koronaviruksen vuoksi järjestelytoimikunta päätti yhdessä Suomen Terveystalon johdon kanssa siirtää maaliskuulle suunniteltua tilaisuutta myöhemmäksi.

Maaliskuulle suunniteltu ohjelma säilyy pääosin ennallaan mahdollisia pieniä muutoksia lukuun ottamatta (ks s. 3). Muutoksia voi vielä tulla, jos aiheiden tärkeys ja ajankohtaisuus sitä edellyttää. Seminaarin osallistujille jaetaan todistus osallistumisesta. Luento-ohjelma on hyväksytty erikoislääkärikoulutuksiin soveltuvien osin.

Hinnat ja peruutusehdot*

Säilyvät ennallaan. Noudatamme samoja peruutusehtoja kuin Viking Line (ks. alla)

Mikäli uusi ajankohta sopii sinulle ja olet edelleen halukas osallistumaan sinun ei tarvitse tehdä mitään. Varauksesi on automaattisesti siirretty uuteen ajankohtaan. Niitä henkilöitä, jotka ovat peruneet osallistumisensa ja pyytäneet hyvitystä, mutta haluavat ilmoittautua uudelleen, pyydän ystävällisesti ilmoittautumaan minulle uudelleen. Tiedot, jotka tarvitaan vain uusilta ilmoittautuvilta, voitte lähettää sähköpostiin (s-postiosoite alla).

Tiedot, jotka tarvitaan:

hyttityyppi, nimi, syntymäaika, kansalaisuus, nimike, mahdollinen erityisruokavalio ja laskutusosoite.

Jos uusi ajankohta ei sovi ja haluat perua aikaisemman ilmoittautumisesi (etkä tähän mennessä ole perunut osallistumistasi tai pyytänyt hyvitystä), pyydän ilmoittamaan peruutuksesta minulle sähköpostitse hyvitystilinumeroineen (tilinumerotiedon voit myös, niin halutessasi, ilmoittaa minulle puhelimitse (puh.numero alla).

Viimeisen virallisen ilmoittautumispäivän jälkeen (10. elokuuta 2020) osallistuminen on edelleen mahdollista hyttien saatavuuden mukaan. Alle 6-vuotiaat lapset pääsevät aikuisen mukana ilman erillistä maksua.

Ilmoittautuminen kokousjärjestäjä Margit Ahlskogille (m.e.ahlskog@gmail.com) p. 040 194 8852.

Muut tiedustelut ylilääkäri Tapio Kallio (tapio.kallio@terveystalo.com) (p. 0400 407 791).

Hinnat*

Hinta / henkilö

462,00 LYX Seaside Premium -luokassa, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

322,00 LYX Seaside Premium -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

349,00 A4T Seaside Standard -luokassa, kun 1 h henkilö hytissä

264,00 A4T Seaside Standard -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä

134,00 A4T Seaside Standard -luokassa, kun 3-4 henkilöä hytissä

339,00 A4 Seaside Standard / Seaside Standard Allergy -luokassa, kun 1 henkilö hytissä

259,00 A4 Seaside Standard / Seaside Standard Allergy -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä

314,00 B2L Inside Large -luokassa, kun 1 henkilö hytissä

259,00 B2L Inside Large -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä

Hintaan sisältyy:

- Koulutus
- risteily valitsemassanne hyttiluokassa
- Meriaamiainen meno-paluu (Premium-hytteihin sisältyy Premium-aamiainen m/p)
- The Buffet -illallinen meno-paluu, sis. valko/punaviini, olut, virvokkeet, kahvi/tee
- kokouskahvit ja hedelmät

Muut hyttiluokat:

Hinta/henkilö

875,00 Sviitissä, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p) (varaustilanteen mukaan)

528,50 Sviitissä, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

822,00 Junior sviitissä, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p) (varaustilanteen mukaan)

502,00 Junior sviitissä, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

562,00 LUX Seaside Premium balcony -luokassa, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

372,00 LUX Seaside Premium balcony -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

522,00 LXA Seaside Premium Large -luokassa, kun 1 henkilö hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

352,00 LXA Seaside Premium Large -luokassa, kun 2 henkilöä hytissä (sis. Premium-aamiainen m/p)

Hintaan sisältyy:

- Koulutus
- risteily valitsemassanne hyttiluokassa
- Premium-aamiainen meno-paluu
- The Buffet -illallinen meno-paluu, sis. valko/punaviini, olut, virvokkeet, kahvi/tee
- kokouskahvit ja hedelmät

Peruutusehdot:

Peruutus viimeistään	Peruutusmaksu
Aikaisemmin kuin 45 vrk ennen matkaa	Ei peruutuskuluja
45 – 21 vrk ennen matkaa	25 % matkan hinnasta
20 – 3 vrk ennen matkaa	50 % matkan hinnasta
Alle 72 tuntia ennen matkaa	95 % matkan hinnasta

Jos matka perutaan terveydellisistä syistä, siitä on esitettävä lääkärintodistus. Lääkärintodistus kattaa yhden hytin. Todistus tulee toimittaa 10 päivän kuluessa peruutuksesta.

Perjantai 25.9.2020

- 12.30 Kokoontuminen Viking Linen terminaalisissa
- 13.30 Tervetuloa ja seminaari-info
- 13.40 Terveystalon terveiset, toimitusjohtaja Ville Iho ja johtava ylilääkäri Petri Bono
- 14.00 Yhteistyökumppanit esittäytyvät

14.20 – 16.00 Jalkaterä ja nilkka

Puheenjohtajana Oliver Michelsson

Jalkaterän alueen rasisurmutuma, haaste hyvälle hoidolle.
Oliver Michelsson

Nilkan inversiovamma: mitä muuta voi rikkoutua nivelsiteiden lisäksi?
Jouko Alanen

Rankalle rasitukselle joutuvan nilkan kuntoutus
Marko Grönholm

Urheilupsykologian rinnakkaissessio

14.20 – 16.00 Mielen hyvinvoinnin taidot urheilussa

Hyväksymisterapeuttiset menetelmät ja psykologisen joustavuuden kehittäminen
Tiina Röning

Myötätunto-taitoja suorituskeskeisyyden ja vaativuuden vastapainoksi
Päivi Granholm

Keskustelua: urheilupsykologi osana medical-tiimiä / pj *Päivi Granholm*

16.00 – 16.30 Kahvitauko

16.30 – 18.30 Kilpaurheilu kuumissa olosuhteissa

Puheenjohtajana Heikki Tikkanen

Lämpöuupumisen fysiologia
Heikki Tikkanen

Kilpailujärjestäjän näkökulma
Tapio Kallio

Suomen Olympiajoukkueen valmistautuminen
Maarit Valtonen

Ravitseminen ja nesteytys
Merja Kiviranta-Mölsä

Keskustelua

18.30 – 19.15 Ilmastomuutos ja huippu-urheilija: löytyykö lautaselle laatua?

Jan Verho

20.00 Illallinen

Lauantai 26.9.2020

- 07.30 Aamiainen
- 10.00 Laiva saapuu Tukholmaan

15.00 – 17.00 Urheilullista lääketiedettä

Puheenjohtajana Tomi Pudas

Urheilulääkärin vastaanotolta hammaslääkäriin: milloin ja miten?
Tanja Ketola-Kinnula

Radiologi pinteessä: erilaisia impingementtejä
Tomi Pudas

Urheilijan nenäterveys
Niklas Lindblad

Keskustelu

Urheilupsykologian rinnakkaissessio

15.00 – 17.00 Yhteisestä ymmärryksestä potkua valmennukseen

Yksilö-urheilijan psyykinen valmennus / case
Sari Honkanen

Valmentajien työhjoaus / case
Päivi Frantsi

Keskustelua: psyykkisen valmentajan roolin moninaisuus / pj *Päivi Granholm*

17.00 – 17.30 Kahvitauko

17.30 – 19.15 Jääkiekkoa

Puheenjohtajana Olavi Airaksinen

Jääkiekon Leijonapolku. Joukkuelääkärinä jääkiekossa.
Niklas Lindblad

Jääkiekkoilijan ikääntyvä polvi: injektioilla peli jatkuu?
Olavi Airaksinen

Urheilupsykologina jääkiekkoseurassa – Case TPS juniorikiekko r.y.
Päivi Granholm

Haastattelu urheilija/urheilun vaikuttaja
Jyrki Louhi

Keskustelua

19.15 – 20.00 Pienryhmät

Osallistujat valitsevat 2 ryhmää (kukin 20 min.)

1. Tietoisuustaitoharjoittelu
Päivi Granholm
2. Polven fysioterapeuttinen tutkiminen
Marko Grönholm
3. Polven nivelensisäiset injektiot, tekniikka
Tapio Kallio

20.00 Illallinen