

Riktlinjer vid sjukdom



Detta material är baserat på Gymnastikförbundets "Råd och rekommendationer kring infektioner" samt FYSS kapitel "Infektioner och fysisk aktivitet". Materialet syftar till att hjälpa gymnaster, vårdnadshavare och tränare bedöma när deltagande i träning och tävling är lämpligt och inte.

Generella riktlinjer - när ska man inte träna?

- När morgontemperaturen är 38° C eller mer.
- Vid temperatur stegring på 0,5 – 1,0° C i kombination med sjukdomskänsla och symptom så som exempelvis muskelsmärta, muskelömheter, diffus ledsmärta, halsont eller huvudvärk.
- Vid plötsligt påkommen allmän sjukdomskänsla med ovanstående symptom, även om kroppstemperaturen är normal.

Återgång till träning och tävling

- Normalt sätt kan träning och tävling återupptas när febern är tillbaka på normal nivå. Det rekommenderas att vila under minst en dag efter att febern har försvunnit.
 - Du kan ta pulsen och se om den följer din normala stegring (förutsätter att du känner till din egen vilo-, arbets- och maxpuls).
 - Blir du snabbt trött och andfådd? Avstå fortsatt träning.
- Träningen återupptas successivt samtidigt som du lyssnar på kroppens signaler.
- Räkna med att det efter en vanlig komplikationsfri infektion behövs 3 gånger febertiden för att komma upp i samma form som innan infektionen. Går man för snabbt igång ökar risken för ett återinsjuknande.

Varför ska man inte träna vid sjukdom?

- Gymnastens tillstånd riskerar att bli mer allvarligt och kan dessutom leda till ytterligare komplikationer som t.ex. hjärtmuskelinflammation.
- Luftvägsinfektioner kan lätt överföras via dropp- och kontaktsmitta mellan gymnaster som vistas nära varandra i samband med träning, tävling och läger.
- En infektion i kroppen kan leda till nedsatt muskelkraft, uthållighet och koordinationsförmåga samt ökad skaderisk hos gymnasten.

Minska risken att bli sjuk

- Se till att få tillräckligt med sömn och vila.
- Tvätta händerna ofta och noga under förkylningstider.
- Peta dig inte i ögon, näsa eller mun.
- Drick endast ur din egen vattenflaska.