

Fravær

”Øvelse gør mester”, lyder et gammelt ordsprog. Det gælder ikke mindst i svømning, hvor træningen består af både fysisk træning og svømmeteknik.

Det kræver rigtig meget træning at blive så teknisk dygtig, at man kan følge med de dygtigste til stævner. Derfor er det også meget vigtigt, at man så vidt overhovedet muligt passer sin træning.

Det har naturligvis også stor betydning for det sociale miljø på holdet, at man er til stede og er en aktiv del af fællesskabet.

Hvis man undtagelsesvis har brug for en fridag, er det vigtigt at give træneren besked i god tid. Så kan vi finde alternativer, typisk aftale øvelser, som svømmeren kan udføre alene eller sammen med mor eller far, indtil man kan genoptage træningen sammen med holdet.

Sygdom

God fysisk form er et godt værn mod sygdom. Og skulle man alligevel blive syg, hjælper god fysisk grundform til, at man hurtigere bliver rask.

Som konkurrencesvømmer er det vigtigt, at du passer din træning. Derfor er det også vigtigt at undgå at blive syg, f.eks. ved at:

1. spise en sund, varieret kost
2. tørre håret, inden du går ud i den kolde periode
3. tage en hue på, når det er koldt

Bliver du alligevel syg, skal din træner have besked, så I kan aftale, om du skal møde til ”skåne-træning”, eller om du evt. kan træne hjemme, indtil du er rask nok til at vende tilbage til dine holdkammerater.

Procedure ved skader, sygdom eller fravær i konkurrenceafdelingen



Skader

Vi gør som klub alt, hvad vi kan for at forebygge træning. Det sker primært med den træning, vi laver på land. Landtræning har fire primære formål: Skadesforebyggelse, motorisk udvikling, stabilitet og styrketræning.

Skulle det ske, at man får ondt i forbindelse med sin træning er det vigtigt man fortæller det til sin træner. Det er selvfølgelig svært, når man ikke er så gammel og forklare, hvordan man har ondt, men det er vigtigt hurtigt at lære forskel på ømhed og smerte.

Ømhed eller smerter?

Ømhed kommer som udgangspunkt pga. begrebet DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness), altså muskelømhed. Det er der absolut ikke noget galt i - det betyder bare, at man har arbejdet med sin krop, og at den stille og roligt er ved at blive stærkere.

Smerte kan deles ind i mange kategorier: Stikkende, skurrende, brændende, trykkende er bare nogle af mulighederne.

Alle disse symptomer er noget man skal være opmærksom på. Det er her også vigtigt at lære at skåne sig selv. Så oplever man smerte ved en bevægelse, skal man helst ikke forsøge at gengive denne smerte.

Har man så ondt, at man ikke kan træne normalt (eksempelvis skuldersmerter), kan man for det meste lave en alternativ træningsform (svømme ben). Det er meget vigtigt at forstå, at dette ikke er optimalt og derfor skal løses hurtigst muligt.

Som klub betragter vi skader som en meget alvorlig situation, og når skader opstår, bruger vi mange kræfter på at undgå, at skaden bliver værre, lige som vi justerer træning, så vi kan forebygge nye skader.

Det er meget vigtigt, at du og din familie arbejder sammen med os for at få dig gjort skadesfri hurtigst muligt:

Første gang, du oplever smerter, der forhindrer dig i at gennemføre din normale træning, bliver du sat til at træne på en alternativ måde.

Hvis du **to gange i samme uge** oplever smerter som ovenstående, bliver du sendt hjem fra træning. Din træner vil sandsynligvis bede dig om at søge læge med henblik på at få henvisning til en fysioterapeut.

BEMÆRK: Det er vigtigt, at du insisterer ved lægen på at få en henvisning til en fysioterapeut eller tilsvarende. En læge vil ofte diagnosticere en skulder med overbelastning og bede svømmeren holde pause med træning i 1-2 uger. Det ville også være et godt råd for en kontorarbejder med ondt i musearmen, eller for en motionist.

Men hvile er ikke sjældent den rigtige behandling for svømmere!

Forklar din læge, at du dyrker idræt på eliteplan og insistér på at komme i behandling. Ellers vil den samme skade komme igen og igen, indtil du får behandling og sundhedsfaglig vejledning om skadesforebyggelse fra eksempelvis en fysioterapeut.

Og husk, at din genoptræning med fordel kan foregå i svømmeklubben. Dine holdkammerater savner dig, når du ikke er her 😊