

## Hur du minimerar infektioner - Råd till landslagsgymnaster, ledare och funktionärer

Gymnastikförbundets råd och rekommendationer kring minskad infektions- och smittspridning (omarbetad och anpassad från Thor Halse, landslagsläkare Innebandy).

### Generellt, tänk på att:

1. **God sömn** och vila ger ditt immunförsvar möjlighet att återhämta sig innan nästa träning eller tävling.
2. Virus smittar genom droppar så:
  - **Undvik att skaka hand.**
  - Håll gärna **media på en och en halv meters** avstånd.
  - **Undvik stora folksamlingar** de första tre timmarna efter träning och/eller tävling eftersom det finns ökad känslighet för infektioner när man är utmattad.
  - **Tvätta händerna!!! Ofta!!!**
  - Och faktiskt, **peta inte** i ögon, näsa eller mun.
3. Ställa sängarna **långt isär** om du bor i dubbelrum.
4. Byt till torrt direkt efter träning eller tävling.
5. Var noga med ditt kostintag;
  - Förbered med **extra vätska** kvällen innan tävling, gärna vätskeersättning.
  - Kaffe och te är vätskedrivande och leder till att du måste kompensera ditt intag både före och under tävling.
  - Se till att få i dig näring direkt efter tävling då det kortar ner vilofasen för återhämtning.
6. Ät frukt (C-vitaminer från apotek) och gärna vitlök (om du tål?) då den är bakteriedödande.

### Om du flyger, tänk på att:

1. Om ni flyger tillsammans eller ni är bara ett par från samma lag så det önskvärt att ni sitter samlade i flyget, åtminstone i samma del av planet. Då blir ni utsatta för mindre av den luftburna smittan som finns och som följer de sektioner som planet är indelat i.
2. Under flygtiden befinner du dig på hög höjd och med ständigt kabintryck, vilket innebär att det är en extra påfrestning för kroppen och lättare gör dig trött och mer känslig för smitta.
3. Köp vatten på flygplatsen och drick. Ha med extra vatten under flygresan, för att kompensera för risk för uttorkning.

**Om du blir förkyld, tänk på att:** (Här handlar det oftast om att reducera tiden av sjukdom).

1. C-vitaminer kan korta en frånvarotid. Ett dagligt intag av C-vitaminer minskar förkylningsrisken för dem som utsätter sig för fysiska ansträngningar. Så drick färskpressad juice, ät frukt och få i dig dagliga C-vitaminer.
2. Vitlök är bra mot streptokocker och stafylokocker dock ej uppvärmd i mat.
3. Zink har ingen effekt på förkylningar (för den som eventuellt har hört något annat)

**OBS!** Kom ihåg att allt du äter och dricker tar du på egen risk i anledning av risk för dopingklassat innehåll).

### När ska du låta bli träning/tävling

1. När morgontempen är 38° C eller mer.  
Var uppmärksam på att i samband med träning och tävling är det inte ovanligt att ha en temp stegring till 38,5 - 39° C. Den kan även vara förhöjd ganska länge.
2. Vid temp stegring på 0,5 – 1,0° C i kombination med sjukdomskänsla och symptom så som exv. muskelsmärta, muskelömheter, diffus ledsmärta, halsont eller huvudvärk.
3. Vid plötsligt påkommen allmän sjukdomskänsla med ovanstående symptom, även om kroppstemperaturen är normal.

### Vägen tillbaka efter sjukdom:

Återgång till träning och tävling (se även infektionstrappan i slutet).

1. Normalt sätt kan träning och tävling återupptas när febern är tillbaka på normal nivå. Du 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.
2. Träningen återupptas successivt samtidigt som "du lyssnar" på kroppen.
3. 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.
4. Hjärtmuskelinflammation: även om risken är liten så finns risk för hjärtmuskelinflammation om du tränar/tävlar när du är sjuk. Risken är störst i början och ju kraftigare en infektion är. **Du bör ta denna lilla risk på stort allvar.**

Om det uppstår frågor kring detta är du välkommen att kontakta mig, din landslagsfysio eller Gymnastikförbundets medicinska koordinator.

Ilka Kamrad  
Förbundsläkare

ilka.kamrad@gymnastik.se

## Infektionstrappa

Gäller vid infektioner som påverkar allmäntillståndet. **Märk dock** att vid symptom i ett av stegen så backar man ner ett steg och fortsätter efter 24 timmars vila. **Man får inte ta fler än ett steg per dag.**

**Steg 1. Ingen aktivitet. Total vila.**

**Steg 2. Aerob träning. (ökad blodcirkulation)**

Lätt aerob träning så som promenader, lätt jogging och cykling.

Ansträngningsgraden (egenskattad) skall ej överstiga 12 på Borgskalan (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion) som går från 6 – 20 och där noga utvalda ord anger ansträngningsgrad.

6	Extremt lätt
9	Mycket lätt 55% av max
11	Lätt 65% av max
13	Ganska ansträngande
16	Ansträngande 85% av max
18	Mycket ansträngande 92% av max
20	Maximalt ansträngande 95–100% av max

*Symptomfrihet leder till nästa steg -*

**Steg 3. Teknikträning**

Gymnasten får fullt ut delta i uppvärmning med övriga laget/ träningsgruppen samt delta i teknik- och lättare styrketräning.

*Symptomfrihet leder till nästa steg -*

**Steg 4. Träning utan tävlingsberedskap**

Här tillåts gymnasten delta i träning med full belastning. Genom träningens upplägg undviks risksituationer som kan leda till ovanlig andfåddhet eller trötthet.

Lätt styrketräning kan påbörjas men inte över 50% av individens förmåga.

Successiv belastningsökning under steg 5 och 6.

Obs! Eftersom gymnastiken har många olika redskap och grenar så är det viktigt att observera pulsökningen och andfåddheten så att ingen överansträngning sker i detta steg.

*Symptomfrihet leder till nästa steg -*

**Steg 5. Full träning**

I detta steg tillåts gymnasten delta fullt ut i lagets/ träningsgruppens normala träning.

*Symptomfrihet leder till nästa steg -*

**Steg 6. Återgång till tävling**

När gymnasten genomfört steg 5, är fullständigt symptomfri och inte fått några symptom efter full träning med laget/ träningsgruppen får gymnasten återgå till att tävla. Om möjligt bör detta beslut tas tillsammans med medicinsk personal.