

## Forholdsregler ved sykdom og skade



### Sykdom:

Er en svømmer syk og kan smitte andre må vedkommende være hjemme. Er almenntilstanden redusert eller en liten forkjølelse har sniket seg inn er det fortsatt helt ok å trene for de aller fleste svømmere. Men det er viktig å si ifra til trener slik at man tar en litt roligere treningsøkt om nødvendig.

Ved feber skal svømmeren holde seg hjemme og kan først delta på klubbens aktiviteter etter det har gått et døgn etter siste febermåling.

Hvis i tvil ring eller ta kontakt med din trener. Bedre å spørre en gang for mye enn for lite. :-)

### Skader:

Vi oppfordrer svømmerne og foreldre om å tenke alternativt når en er skadet. Er en for eksempel skadet i armen så er det kanskje allikevel mulig å svømme beinspark. Da får svømmeren allikevel trent og holder kontakt med sine venner. Det er imellomtid svært viktig at det skjer i avtale med fagpersoner (leger, fysioterapeuter, ... ) og treneren sin. Gjerne send en tekstmelding før trening. Når en øvelse forårsaker smerter må svømmeren si fra eller gjøre en annen øvelse.

Trenere tilrettelegger økten så langt det lar seg gjøre men ved skader er det ekstra viktig at en hver svømmer selv tar ansvar?

Ved skader eller ulykker ifm treningene eller i garderobene må treneren og daglig leder ([svomming@tritonlillestrom.no](mailto:svomming@tritonlillestrom.no)) informeres.

Ta gjerne kontakt om du har spørsmål eller innspill til forbedringer.