

## Indhold

Når skaden sker .....	2
Skader og stævner .....	2
Skader og træningslejr.....	2

## Når skaden sker

Bliver en svømmer skadet, skal det meddeles træneren hurtigst muligt, så han/hun har mulighed for at afmelde løb hvor tilmeldingsfristen ikke er overskredet. Træneren planlægger den enkelte svømmers sæson, derfor er det vigtigt at involvere træneren hurtigst muligt så en justering af planen kan foretages for at tilpasse den enkelte svømmers behov og stadig får en god sæson.

Vi har stor respekt for en lægelig vurdering. Dog anbefaler vi altid, at I kontakter en fysioterapeut. Vi har gode erfaringer med at en fysioterapeut giver svømmeren både den hvile der er behov for, kombineret med en fortsat aktivitet der gør at svømmeren kommer stærkt tilbage uden at have ødelagt formen.

Ved skader, er det den ansvarlige træner i samarbejde med en fysioterapeut, der tager beslutning om hvorvidt der kan svømmes eller ej. Er der ikke kontakt med en fysioterapeut, er det alene trænerens beslutning.

## Skader og stævner

En skadet svømmer er altid velkommen til at tage med til stævner, for at være en del af holdet. Faktisk synes vi det er en rigtig god ide fortsat at være en del af sammenholdet, der er altid brug for én mere til at heppe og holde fanen højt.

## Skader og træningslejr

Er en svømmer skadet, er der som udgangspunkt ikke mulighed for at komme med på træningslejr. Det kan måske synes mærkeligt, når vi synes det er en god ide fortsat at tage med til stævner.

På træningslejr er der fokus på træning – til tider hård træning. Helt generelt er hovedformålet på en træningslejr, at arbejde med det der foregår i vandet, styrke svømmernes evne til at fokusere på svømningen og forbedre den fysiske form.

Der er ikke behov for at heppe, og det kan synes urimeligt for dem som ligger i vandet og knokler sten hårdt at en anden gruppe er afsted på 'badeferie'.

Trænere og holdleder(e), fokuserer på svømningen og skal alene fokusere på svømningen.

- Er en svømmer skadet op til træningslejren og tilbage i vandet, men ikke i stand til at kunne deltage i fuldt omfang, kan svømmeren ikke komme med på træningslejr.
- Er svømmeren skadet ved afrejse til træningslejren, kan svømmeren ikke komme med på træningslejr.
- Ovennævnte to punkter kan fraviges såfremt der foreligger en klar træningsplan fra en fysioterapeut eller læge, hvor udøveren kan udføre træningen uden bistand fra trænere eller holdledere.

Enhver beslutning om deltagelse på træningslejr forbundet med en skade, træffes imellem svømmer / forældre, træner og konkurrenceudvalget.

Vi anbefaler derfor at du inden tilmelding til træningslejren, får styr på din rejseforsikring og sikrer dig at den dækker hvis skaden sker. En træningslejr er ikke en ferie.