

Håndbog for svømmere der bliver skadet



Når Skaden Sker

Hvis du bliver skadet, skal du informere din træner hurtigst muligt. Dette giver træneren mulighed for at justere din træningsplan og afmelde stævner, hvis tilmeldingsfristen ikke er overskredet.

Vi anbefaler, at du opsøger en fysioterapeut, da de kan hjælpe med at sikre en optimal balance mellem hvile og aktivitet, så du kan vende stærkt tilbage uden at miste formen.

Beslutningen om, hvorvidt du kan træne eller ej, tages i samarbejde mellem din træner og en fysioterapeut. Hvis ingen fysioterapeut er involveret, har træneren det endelige ansvar.

Skader og Stævner

Selvom du er skadet, er du velkommen til at deltage i stævner for at bakke op om holdet, i det omfang at du klarer dig selv som tilskuer - træner og holdleder har fokus på de aktive svømmere.

Skader og Træningslejr

Som udgangspunkt kan en skadet svømmer ikke deltage i træningslejr. Træningslejren er intensiv og fokuseret på fysisk udvikling i vandet, hvilket kan være uhensigtsmæssigt for en skadet svømmer.

Undtagelser kan gøres, hvis en fysioterapeut eller læge har udarbejdet en specifik træningsplan, der kan udføres uden bistand fra trænere eller holdledere. Beslutning om deltagelse tages i samråd mellem svømmer, forældre, træner og konkurrenceudvalget.

Vi anbefaler, at du sikrer dig, at din rejseforsikring dækker eventuelle skader, inden du tilmelder dig en træningslejr.

Solrød Svømmeklub

Opdateret 12. februar 2025