

HÄLSA FÖRE PRESTATION

Göteborg-Majorna OK's HÄLSOPOLICY



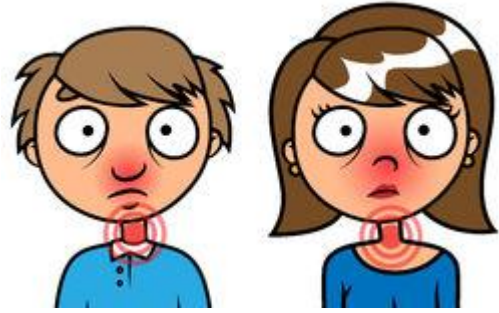
Vi värdesätter alltid hälsa före prestation

- Vid sjukdom tränar/tävlrar jag inte. Vid tveksamhet kontaktar jag läkare för en bedömning och följer rekommendationerna angående fysisk aktivitet.
- Samma gäller vid skada. Vid tveksamhet för jag en dialog med min läkare/sjukgymnast/UK/mentor.
- Jag kontaktar respektive UK i god tid vid sjukdom/skada inför stafetter.
- Jag visar nolltolerans gentemot doping.

Vi bryr oss om varandra och vill inte sprida vår sjukdom vidare

- Jag stannar hemma från träningar, möten, tävlingar, läger och andra samlingar när jag är sjuk. Jag stannar hellre hemma en dag för mycket än en dag för lite. Detta gäller oavsett om jag är löpare eller ledare.
- Jag tvättar alltid händerna innan jag får kontakt med andra, exempelvis via matservering när jag ska äta. Detta för att minska risken för överföring av bakterier/virus.
- Blir jag sjuk under tävlingar eller träningar gör jag mitt bästa för att inte riskera att smitta någon annan.

Isoleringsstrategi vid olika sjukdomar



Maginfektion

- Matinfektion: smittar inte
- Maginfluensa: 48 timmars symptomfrihet innan säkert smittfri. Stanna hemma tills dess! (Undantag: speciella magsjukdomar).
- Vid insjuknande på läger: isolera snarast möjligt. (Även rumskamrat kan behöva eget rum och toalett, ex: vinterkräksjukan.)

Förkylningar – insjuknad hemma

- Känningar av förkylning: stanna hemma tills man vet vart det bär
- Genomförkyld: stanna hemma
- Lite hosta och rest-snuva från förkylning: okej, men meddela dem du träffar att du varit förkyld, har lite rest-snuva/hosta, men nu mår bra.

Förkylningar – insjuknad på läger/samling

- Känningar: Säg till ledare och informera gruppen. Eget rum om det går.
- Genomförkyld/rejält infekterad: Åk hem om möjlighet finns, annars eget rum & meddela gruppen.

Förebygga

- Bra handhygien
- Kost, sömn och återhämtning är viktigt och prioriteras såväl av mig som löpare och av min ledare (som planerar samlingen/lägret).
- Jag sätter inte igång för snabbt och för hårt efter att jag haft en infektion.
- SUNT FÖRNUFT!



Göteborg-Majorna OK