

IDROTT OCH HÄLSA

TEORI

Om hälsa, allemansrätten, bad- och isvett, idrottskador .

ALLEMANSRÄTTEN

– om allt vad du **FÅR** göra
och att

inte **störa** och inte **förstöra i naturen!**

Allemansrätten är en rätt för alla människor att färdas över privat mark i naturen, att tillfälligt uppehålla sig där och till exempel plocka bär och svamp. Med rätten följer krav på hänsyn och varsamhet mot natur och djurliv, mot markägare och mot andra människor. Ordet syftar främst på rätten så som den förekommer i [Norge](#), [Sverige](#), [Finland](#) och [Island](#), också om liknande rättigheter finns i glest befolkade trakter i andra delar av världen. Rätten har något olika utformning och innebörd i varje land.

- DU **FÅR** STRÖVA FRITT I SKOGEN.
- DU **FÅR** PLOCKA DET SOM LIGGER LÖST PÅ MARKEN.
- DU **FÅR** GÅ GENOM STAKET OCH STÄNGSEL OCH ÖPPNA GRINDAR OM DU INTE GÖR SKADA UTAN STÄNGER EFTER DIG.
- DU **FÅR** PLOCKA BÄR, SVAMP OCH BLOMMOR SOM INTE ÄR FRIDLUSTA.
- DU **FÅR** BADA, ÅKA BÅT OCH KANOT OCH ÅKA SKRIDSKOR PÅ NÅGON ANNANS VATTEN.
- DU **FÅR** RIDA OCH CYKLA I SKOGEN OM DU INTE FÖRSTÖR.
- DU **FÅR** TÄLTA PÅ ANNANS MARK ETT DYGN, MEN INTE PÅ TOMTEN.
- DU **FÅR** TILLFÄLLIGT VARA PÅ NÅGON ANNANS BRYGGA SÅ LÄNGE DU INTE STÖR ÄGAREN.

- DU **FÅR INTE** STÖRA ELLER FÖRSTÖRA FÖR MÄNNISKOR, VÄXTER ELLER DJUR.
- DU **FÅR INTE** GÅ PÅ NÅGON ANNANS TOMT. SOM TOMT RÄKNAS MARKEN 50M FRÅN STUGA ELLER STAKET.
- DU **FÅR INTE** BRYTA KVISTAR FRÅN NÅGOT TRÄD ELLER BUSKE.
- DU **FÅR INTE** SKRÄPA NED, VARKEN I VATTNET ELLER PÅ MARKEN.
- DU **FÅR INTE** TA FÅGELÄGG ELLER FÅGELUNGAR.
- DU **FÅR INTE** KLAPPA DJURENS UNGAR.
- DU **FÅR INTE** GÅ I EN ÅKER DÄR DET VÄXER SÄD ELLER I EN SKOGSPLANTERING.
- DU **FÅR INTE** ELDA PÅ EN BERGHÄLL FÖR DÅ SPRICKER BERGET.

Badvett

Enligt Svenska Livräddningssällskapet (SLS) är man endast simkunnig om man kan falla i vattnet, få huvudet under, och efter att åter tagit sig upp till ytan kunna simma 200 meter på djupt vatten, varav 50 meter ryggsim.

Det finns vissa saker de rekommenderar att man ska tänka på när man är i eller vid vatten. Följande 11 punkter bör man veta om:

- 1) Bada alltid tillsammans med någon – om olyckan skulle inträffa
- 2) Simma längs med stranden – så du inte kommer för långt ut och inte orkar ta dig in igen
- 3) Hoppa eller dyk inte på okänt vatten – man kan skada sig eftersom man inte vet hur grunt det är. Tex slå i huvudet i botten eller i en sten om man dyker.
- 4) Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet – Det kan skapa panik och olyckor kan inträffa
- 5) Simma inte under bryggor och hoppställningar – olyckor kan inträffa, någon kanske inte ser dig och råkar hoppa på dig just när du är på väg ut från bryggan
- 6) Spring inte på bassängkant eller brygga – du kan halka
- 7) Ropa bara på hjälp om du är i nöd – Annars tar ingen dig på allvar när du verkligen behöver hjälp
- 8) Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten – Du kan lätt blåsa ut långt på vattnet utan att du märker det
- 9) Lek inte med livräddningsmaterial – När olyckan är framme är det viktigt att materialet är helt och finns tillgängligt för den som behöver det.
- 10) Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "**den förlängda armen**" – personer som är i fara drabbas lätt av panik och om de kommer för nära dig kan de, utan att mena något illa, tex dra ner dig under vattnet.
- 11) Meddela alltid för vänner eller familj var någonstans ni ska bada och när ni tänker komma tillbaka – om ni skulle råka ut för någonting så vet dem var de ska leta och hur länge ni varit försvunna.

Isvett

Här följer några rekommendationer av SLS angående isvett:

- 1) Var aldrig ensam på isen
- 2) Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst 10 cm tjock
- 3) Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen
- 4) Lär dig var isens svaga platser är: vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn!
- 5) Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen!

IDROTTSKADOR

Det är egentligen ingen större skillnad på idrottsskador, arbetsskador och andra former av skador. Det är så att sammanhanget som de uppstår i har gett dem namnet. Samtidigt bör man ha i tanken att man i idrottsammanhang utför rörelser som är annorlunda än de man vanligtvis utför och ofta sker de också med maximal kraft.

Stukning eller vrickning

Stukning eller vrickning innebär att ledband översträcks eller går av genom alltför stor påfrestning och felaktig belastning. Det kan till exempel hända när du trampar snett eller faller omkull. Stukning inträffar ofta i sportsammanhang. Stukning kallas ibland vrickning ofta när det inte är en lika kraftig stukning. Ofta är det ett knä, en fotled eller fingrarna som skadas. När leden belastas felaktigt brister ledbanden helt eller delvis. Det kan då bli en kraftig blödning under huden. Det stukade stället svullnar och gör ont. Om du skadar en fot eller ett knä får du ofta svårt att stödja på det skadade benet.

Vid skadetillfället av en stukning ska du göra följande behandling:

- Hårt tryckförband kring skadade området
- Minst 20 minuter innan trycket släpps
- Lägg foten i högläge (över hjärtat)
- Kyla mot smärtan

Om du använder tryckförband, högläge och eventuellt kyla kan du minska skadetiden kraftigt vid skador som ger svullnad såsom stukningar, sträckningar, slag eller sparkar.

Efterbehandling av en stukning

Efter en stukning av foten är den bästa träningen balansplatta. Detta stärker upp de små musklerna kring ledbanden och även ledbandet stärks. Tejpa endast foten i början, tejpar du för länge kommer foten aldrig att bli bra och den stukas om och om igen. Efter en stukning är det vila i 48 timmar sen ska du försöka att använda foten, handen etc. så normalt det går. Undvik t.ex. att halta, det kommer i sin tur att leda till följdskador på andra delar av kroppen.

Muskelskador

Muskelskador beror i huvudsak på överbelastning eller direkt våld. En typ av muskelskada är

bristningar eller sträckningar, där muskeln gör ont när man sträcker på den. En annan är när du får en hård smäll på muskeln, som lårkaka.

Smäll på muskeln blir ofta en "lårkaka"

En vanlig muskelskada är en sk. "lårkaka" Den är vanlig i olika former av kontaktdrotter såsom handboll, fotboll, ishockey etc. Lårkakan innebär att muskeln får en kraftig smäll och att en blödning sker i muskeln. Muskeln blir då stel och öm ett bra tag efteråt.

Muskelskador kan uppstå när muskeln är illa förberedd, exempelvis om du inte har värmt upp den innan

träningsspasset. Smärtan vid muskelskador har ofta ett dubbelt förlopp. Dels gör det ont vid själva skadetillfället då en blödning uppstår. Dessutom infinner sig ofta en ny smärta efter några dagar som beror på att levrat blod löses upp. Det drar till sig ytterligare vätska och skapar en svullnad.

Muskelbristning: Muskelfibrerna slits av och det kommer en mycket stark smärta direkt. Man klarar inte av att använda muskeln alls.

Muskelsträckning: Muskelfibrerna sträcks ut onormalt långt. Smärtan är inte lika stark som vid en bristning och man klarar delvis av att använda muskeln fast det gör ont.

En muskel kan skadas av olika anledningar

☒ Muskeln blir utmattad och trött

☒ Man börjar idrotta utan att ha värmt upp först.

☒ Muskeln har blivit kall/nedkyld av att du har stått stilla länge efter uppvärmningen.

☒ Startar att idrotta för tidigt efter en skada, skadan slås då upp igen.

☒ Muskeln utsätts för våld, får en kraftig smäll.

Behandla en muskelskada genom tryckförband på det skadade området, högläge, kyla samma som för en stukning.

Rehabiliteringsträning efter en skada

Efter en skada ska du inte fuska med rehabiliteringsträningen (rehab). Det är denna träning som bygger upp musklerna igen och som stärker ledbanden samt som gör att du i framtiden kanske slipper få tillbaka samma sorts skada igen. Rehab kan oftast vara den tråkigaste träning du gör som idrottare, men det är oftast den som kan vara den viktigaste.

Knäskador

Korsbandsskador: Det finns ett främre och ett bakre korsband. Dessa är viktiga för stabiliteten knäet. Vid skada av det främre korsbandet blir knäet instabilt, så att skenbenet kan glida framåt i förhållande till lårbenet. Vid skada av det bakre korsbandet kan skenbenet glida bakåt i förhållande till lårbenet. Denna skada är mycket ovanligare. Korsbandet skadas oftast genom att benet är böjt och idrottaren i det ögonblicket får en knuff eller tackling så benet vrids i sidled. Det finns ett inre och ett yttre ledband i knäet som hjälper till att hålla knäet stabilt. Dessa ledband kan vid smällar, tacklingar eller vridningar töjas ut eller gå av. Vid en tackling på insidan av knäet så är det yttre ledbandet som skadas och kommer tacklingen på utsidan av knäet är det inre ledbandet som skadas.

Träningsvärk

Orsaken till träningsvärk beror på att små bristningar i muskelfibrerna, (de s.k myofibrillerna).

Träningsvärk kan sitta i upp emot en vecka, men det är som värst de första 48 timmarna. Något som är positivt för läkningen är massage, rörlighetsträning och lättare träning. Viktigast är förebyggande aktiviteter i form av allsidig träning med rätt belastning, ordentlig uppvärmning före och nedvarvning och töjningsövningar efteråt.

Infektioner

Vid tävling eller träning ställs stora krav på kroppen och det kan därför vara farligt att motionera vid infektionstillstånd. Infektion kan i sällsynta fall drabba hjärtmuskeln och en eventuell överbelastning kan innebära livsfara. Tänk på att du därför inte bör utföra hårdare fysiska aktiviteter om du har luftvägsinfektioner, febersjukdom eller mag-tarminfektion.

Förebygga idrottsskador

Varför ska man ha uppvärmning?

Kroppen behöver tid på sig att ställa om sig från vila till arbete. Uppvärmningen gör kroppen redo för huvudaktiviteten och förebygger därmed skador. När vi värmer upp ökar temperaturen i kroppen och vi kommer att prestera bättre. Den höjda kroppstemperaturen leder till att träningslusten ökar och prestationsförmågan förbättras. Cirkulationen i kroppen kommer igång ordentligt och muskler och leder blir mer elastiska och tåliga. Reaktions- och koncentrationsförmågan förbättras.

Hur värmer du upp?

Uppvärmningen börjas med att aktivera de stora muskelgrupperna (armar, ben, buk och rygg), exempelvis att jogga, dansa och hoppa hopprep. Man börjar lugnt och ökar tempot efter hand. I den avslutande delen av uppvärmningen bör man värma upp de muskelgrupper som man ska använda mycket i den huvudaktivitet som följer. Avslutningsvis gör man lätta töjningsövningar.

Uppvärmningen bör minst vara i fem till 10 minuter lång. I skolan måste man ibland av tidsskäl ha relativt korta uppvärmningar.

Vid krävande huvudaktiviteter måste man ha en längre uppvärmning än före ett lättare träningsprogram.

Hänsynstagande och rätt utrustning

När du idrottar i skolan eller på fritiden bör du tänka på att använda rätt utrustning. Annars finns det risk att du skadar dig eller dina med- eller motspelare.

Några exempel:

- Använd bra skor på idrotten, med god dämpning och bra grepp. Att springa barfota på ett hårt golv är inte bra för dina fötter. Skor skyddar även dina fötter från slag av klubbor eller att bli trampade på. Att springa och halka i strumpor när du utövar idrott kan leda till att du skadar dig eller din motståndare.
- Hjälms på huvudet vid skridskoåkning.
- Benskydd när du spelar fotboll och glasögon vid innebandy.

Ett annat viktigt begrepp inom idrotten är **FAIR PLAY**, det innebär att du följer reglerna och visar respekt och hänsyn mot dina med- och motspelare. Därmed minskar skaderisken om du följer fair play.

Rätt teknik

Inom tävlings- och motionsidrott är det viktigt att använda en bra teknik, både för att prestera bra resultat men även för att undvika skador. Kroppen måste belastas på rätt sätt för att inte skadas, tex ska man undvika att böja och vrida kroppen samtidigt när man lyfter tunga saker. Snöskottning är ett exempel på detta. Ett annat ord för rätt teknik är **ergonomi**

KOST OCH TRÄNING

Hur ofta bör man äta? Oavsett om du vill gå upp eller ner i vikt bör du försöka äta 5- 6 gånger per dag. Genom att äta små mål ofta håller du blodsockret på en stabil nivå. Maten/ energin transporteras med hjälp av blodet (därav namnet blodsocker) till kroppens muskler och celler. Energin används därefter till musklernas rörelser. Mängden socker i blodet ska hållas på en jämn nivå, d.v.s. att du inte vill ha för lite eller för mycket socker i ditt blod. När du är aktiv så använder dina muskler blodsockret till kroppens olika rörelser. Detta innebär att blodsockernivån sjunker i samband med att du tränar. Därför är det viktigt att äta både inför och efter ett träningspass, just för att hålla blodsockernivån på en lagom nivå så att man inte blir alltför trött och okoncentrerad.

Om du slarvat med att fylla på med ny energi (ätit) inför ett träningspass så har din kropp ingen energi att använda sig av och du kommer då att prestera sämre och orka mindre.

Snabba och långsamma kolhydrater

Kroppens bukspottkörtel tillverkar ett hormon som heter insulin. Insulinets uppgift är att sänka blodsockret så att blodet inte blir för sockrigt (vilket kan vara farligt). Ju mer socker du äter desto mer insulin måste bukspottkörteln skicka ut i kroppen. När man äter mat med snabba kolhydrater, t.ex. godis eller ljust bröd (socker är en snabb kolhydrat), får du snabbt ut energi i blodet vilket du kan ha behov av när du tränar. Nackdelen är dock att kroppen snabbt skickar ut en stor mängd insulin för att sänka blodsockret igen, vilket leder till att blodsockret återigen är lågt och personen känner sig trött och okoncentrerad igen.

Om du håller på med ett träningspass kan det vara av fördel att äta något sockrigt, t.ex. druvsocker eller en söt energidricka, för då vill du ha ut energi till musklerna direkt. Vill du istället ha energi under en längre stund, t.ex. ett tvåtimmars träningspass så är det av fördel att äta mat med fiber t.ex. fullkornspasta eller grovt bröd, för då varar energin längre. Denna maten äter man en stund innan träningen så att kroppen hinner bryta ner maten.

Att tänka på är att muskler kräver mer mat/ energi än fett. Dessutom behöver en person som tränar mycket äta mer än en person som är passiv, eftersom denna personen har ett större energibehov, d.v.s. att ju mer du tränar desto mer behöver du äta. Därför är det viktigt att en person som tränar mycket och har en stor mängd muskelmassa behöver äta mer än en person som är liten och som inte tränar så mycket.

Vätska

Vid sidan om maten är det även viktigt att dricka i samband med träning. När du är fysiskt aktiv så ökar värmen i din kropp och du är i behov av att kyla ned. Det är därför som du svettas. En vältränad person är ofta väldigt bra på

att kyla ned sig, och svettas därför oftast mer än en otränad person. Svetten består till största delen av vatten och därför är det viktigt att fylla på med nytt vatten i form av drycker när man tränar. Viktigt att tänka på är att det tar ca 30 minuter för kroppen att ta upp det vattnet som man druckit.

EFFEKTER AV TRÄNING

Vila

Goda träningsresultat bygger på en balans mellan träning, mat, dryck och vila. Ju mer du tränar desto viktigare är det att du äter rätt, dricker mycket och vilar tillräckligt. För en aktiv person som tränar mycket är det väldigt viktigt med vila, inte minst genom att få sin regelbundna nattsömn. All träning sliter på kroppen och det är under vilan som musklerna återhämtar sig och vi bygger upp kroppen.

Varje gång en muskel används och belastas under t.ex. en aktivitet, förbrukas och bryts musklerna ner.

Vid en ansträngande aktivitet förbrukas en stor del av musklerna, det är därför man har träningsvärk. Träningsvärken beror alltså på att muskelcellerna har spruckit. Dessa celler behöver återuppbyggas med hjälp av kroppens byggstenar, proteiner, fett och kolhydrater.

Får inte kroppen tillräckligt med vila påverkas återuppbyggnaden av musklerna negativt. Detsamma gäller för en person som äter för lite (framför allt i samband med träning). Finns där inte tillräckligt med energi och byggnadsmaterial, måste kroppen förbruka kroppsfettet och kroppens muskler för att tillgodogöra sig sitt energibehov.

Vad händer i kroppen?

Om man tränar mycket konditions/ uthållighetsträning kommer det att ske en del positiva förändringar med kroppen:

- Musklerna kommer att få fler små blodkärl vilket innebär att muskeln kan ta upp ännu mer syre och därmed orka mer.
- Hjärtats slagstyrka ökar, d.v.s. att hjärtat klarar av att pumpa mer blod per slag (mer blod till musklerna). Hjärtat behöver därmed inte slå lika många slag per minut och pulsen blir lägre. Det är därför som en tränad person har lägre puls än en otränad person.
- Större mängd röda blodkroppar i blodet (kan transportera mer syre).
- Lungorna kan ta upp mer syre under andningen.

Om man istället tränar mycket styrketräning så sker också en stor del positiva

förändringar i kroppen, men dessa skiljer sig en del ifrån effekterna av konditionsträning. Det som sker är bl.a:

- Ökad muskelstyrka på grund av att muskeln blir större (muskelfibrerna ökar).
- Ökad muskelstyrka beror även på att det kopplas fler nervtrådar till muskeln.
- Muskeln blir bättre på att ta hand om mjölksyran.
- Muskelnas utseende blir mer tydliga och upplevs hårdare och mer spänd.

Psykiska effekter av träning

Att träna och vara fysiskt aktiv är inte bara bra för kroppen, utan även för ens psykiska hälsa.

Ibland är vår vardag full av stress. Stressen kan vara i form av att man har mycket att göra i skolan, har det jobbigt hemma eller att man har mycket att göra på jobbet. När man blir stressad byggs det upp energi i kroppen.

Om man inte får en möjlighet att avreagera sig kan denna energin vara direkt farlig.

Stress under en längre tid kan visa sig i form av huvudvärk, högt blodtryck eller att man t.o.m. kan känna sig nedstämd (depression). Stress kan även leda till att man har svårt för att koncentrera sig och att man känner ryckningar i ögonlocken.

Ett sätt för att motverka stress är träning. Energin som bildas i kroppen vid stress kan avreageras genom att man tränar eller rör på sig. När du tränar behöver ju din kropp energi, och kroppen "äter" därmed upp energin som bildats i kroppen när du varit stressad. När du tränar ökar även produktionen av ett s.k. lyckohormon. Har du en stor mängd av detta hormonet i kroppen känner du dig glad och nöjd med livet.

Vardagsmotion

Den största delen av vår fysiska aktivitet gör vi i vardagen. Promenaden till skolan, jobbet eller busshållplatsen. Trappan upp till kontoret eller cykelturen till affären. Det spelar ingen roll hur länge de olika aktiviteterna pågår. Alla steg räknas!

Det finns mycket motion att hämta i vardagen – helt gratis!

Tips på vardagsmotion:

- Ta trappan i stället för rulltrappan/hissen
- Åk kollektivt

- Gå sista busshållplatsen
- Gå ut med hunden en extra gång
- Ta fram cykeln och ta en provtur

Friluftsliv

Friluftsliv är vistelse och fysisk aktivitet utomhus för att uppnå miljöombyte och naturupplevelse - utan krav på prestation eller tävling. Det faktum att vi människor har vårt ursprung ur naturen och inte i stadsmiljö gör att man tror att friluftslivet är en viktig del i vår hälsa. Speciellt anses utevistelse i orörd natur har en avstressande effekt på oss människor.

Vad påverkar vår hälsa?

Dels påverkas vi av våra levnadsvanor, vad vi äter, hur vi sover, hur vi motionerar. Även hur vi har det med kompisar och att det finns någon som lyssnar på dig är viktigt för din hälsa. När man blir lite äldre är ju naturligtvis kärlekslivet ytterligare en viktig sak.

En meningsfull fritid (och jobb senare i livet) gör också att du mår bra! Text att du har en hobby som du trivs med, du kanske spelar ett instrument, eller dator eller bara gillar att lyssna på musik. Allt detta är väldigt individuellt, det du gillar att göra kan ju vara direkt ohälsa för en annan... vi är alla olika!

IDROTT OCH HÄLSA

INSTUDERINGSFRÅGOR

Begrepp som du ska kunna förklara och veta hur de påverkar hur du mår:

- 1. Hälsa**
- 2. Vardagsmotion**
- 3. Friluftsliv**

Frågor till texten om idrottsskador

- 1.** Vad innebär en stukning?
- 2.** Ge 2 exempel på när du kan få en stukning?
- 3.** Vilka kroppsdelar drabbas oftast av stukningar?
- 4.** Hur behandlar du en stukning?
- 5.** Vad är den bästa träningen efter att du har stukat foten och varför är det bra?
- 6.** Vad beror i huvudsak muskelskador på nämn 2 saker?
- 7.** Vad innebär det att få en lårkaka?
- 8.** Skriv några anledningar till att en muskel kan skadas?
- 9.** Vad är orsaken till träningsvärk
- 10.** Vad är positivt för läkningen vid träningsvärk nämn 2 saker?
- 11.** Varför ska du inte idrotta när du är sjuk och har olika infektioner?

Frågor till texten om kost och träning:

- 1.** Vad händer med blodsockret när du tränar?
- 2.** Varför är det viktigt att ha ätit och fyllt på med ny energi innan ett träningspass?

3. Det finns en sjukdom som heter diabetes. Personer med denna sjukdomen har problem med sin bukspottkörtel eftersom den inte tillverkar insulin, och deras blod blir därför väldigt sockerrikt. Att träna mycket är bra för diabetiker. Varför då?

Frågor till texten om effekter av träning:

1. Nämn några positiva effekter av träning?
2. Vad händer i din kropp om du tränar konditionsträning?
3. Om du känner dig stressad över att du har mycket skolarbete, vad skulle du kunna göra för att må bättre igen?
4. Varför har en vältränad person en lägre puls än en otränad?

Frågor till texten om allemansrätten

1. Vad är allemansrätten?
2. Nämn tre rättigheter och tre skyldigheter enligt allemansrätten.
3. Varför får du inte elda på en berghäll?
4. Hur länge får du tälta på någon annans mark utan att fråga markägaren?
5. Varför får du inte klappa djurens ungar?

Frågor till texten om bad- och isvett

1. När räknas du som simkunnig enligt Svenska livräddningssällskapet?
2. Räkna upp 5 saker du ska tänka på när du är vid eller i vatten.
3. Nämn 3 viktiga saker du ska ta med dig ut på isen.
4. Vid vilka platser kan isen vara särskilt tunn?
5. Vad menas med den förlängda armen?

Frågor till texten om förebyggande av skador

1. Ge exempel på en bra uppvärmning inför en handbollsmatch.
2. Vad är FAIR PLAY?
3. Vad är ergonomi?
4. Nämn 3 minst tre faktorer som minskar skaderisken.

