**ATT TRÄNA MED SJUKDOM:**

***Grundregeln är alltid att man inte ska träna sjuk!***

**Feber = ALDRIG TRÄNA**

Mycket vila och febernedsättande tabletter, se även punkter i ”Skärp dig”-projektet.

**Ont i halsen = ALDRIG TRÄNA**

Anledningen är att de virus som sätter sig på halsen även kan sätta sig på hjärtat och ge hjärtinflammation, vilket är väldigt allvarligt. Det kan även sätta sig på hjärnan vilket är lika illa. Vila och dämpande tabletter rekommenderas samt undersökning av läkare. Se även punkter i ”Skärp dig”-projektet.

**Inte ont i halsen men tjockt gult snor/slem = ”SKÄRP DIG”**

Det betyder att du måste sköta dig extra noga för att snabbt bli av med sjukdomen. Tränar du ”lite lugnt” varje dag kommer du antagligen inte blir av med det på flera veckor.

**Inte ont i halsen men ofärgat snor, lite snuvig, huvudvärk = OK att testa träna.**

Men det betyder fortfarande att du måste sköta dig extra noga för att snabbt bli helt av med snuvan. Träna lugnt är okej då huvudvärken kan försvinna av ökad blodcirkulation, men blir huvudvärken värre är det dags att kliva av. Känns det fel/ont i bröstet måste du kliva av direkt - det kan vara tecken på att du är i början av en allvarligare infektion och tjänar på att vila tidigt.

**Magsjuka = ALDRIG TRÄNA**

Är spelaren eller någon annan i dess familj magsjuk (kräkningar/diarré) stannar spelaren hemma. Alltså, har ett syskon/förälder magsjuka avstår spelaren även då från träningen. Detta är på grund av att magsjuka är extremt smittsamt och man ska inte smitta resten av laget. Smittan är inte bara luftburen utan sätter sig även i kläder och hår och kan smitta upp till 2 veckor efter insjuknandet. Spelaren är välkommen till träning då det har gått minst 48 timmar sedan hon/familjemedlem visat sista symtom.

**Sammanfattningen är att det är bättre att vila tidigt, precis som vid skada, eftersom:**

* Träning om du är sjuk kan leda till så allvarlig sjukdom att du måste sluta spela handboll helt och hållet.
* Träningseffekten ändå blir minimal.
* Läkningen går snabbare om du inte tränar.
* Vila betyder inte att man ligger still utan att göra något.

PROJEKT – ”SKÄRP DIG”

* Inte gå till träningen = du får inte smitta resten av laget.
* Promenera – 30-60 min/dag i lugn takt – ej vid feber och magsjuka.
* Sova/vila mycket, helst även en eller två gånger under dagen (1h i taget)
* Överdrivet noga med hygien. Duscha gärna ofta, tvätta händerna ofta, använd gärna handsprit, byt lakan oftare än vanligt.
* Drick vatten – minst 2 liter/dag. Helst ett glas (à 2dl) i timmen. Ett tips är at ställa timer. Du kan även prova att dricka varmt vatten = te utan te.
* Drick en Resorb (eller liknande vätskeersättning) morgon och kväll (finns receptfritt på Apoteket).
* Använd Nezeril (receptfritt på Apoteket) enligt förpackningsinfo – max 10 dagar i följd. Annan nässpray som innehåller oximetazolin fungerar också, undvik däremot nässpray som innehåller kortison.
* INGA värktabletter i samband med träning. Värktabletter såsom Alvedon, Ipren, Voltaren, Magnesyl tas i samband med värk och feber = Ingen träning.
* Vid mensvärk är det okej att ta Alvedon men inte Ipren, då bl.a. Ipren är mer blodförtunnande än Alvedon och kan ge t.ex. stroke.