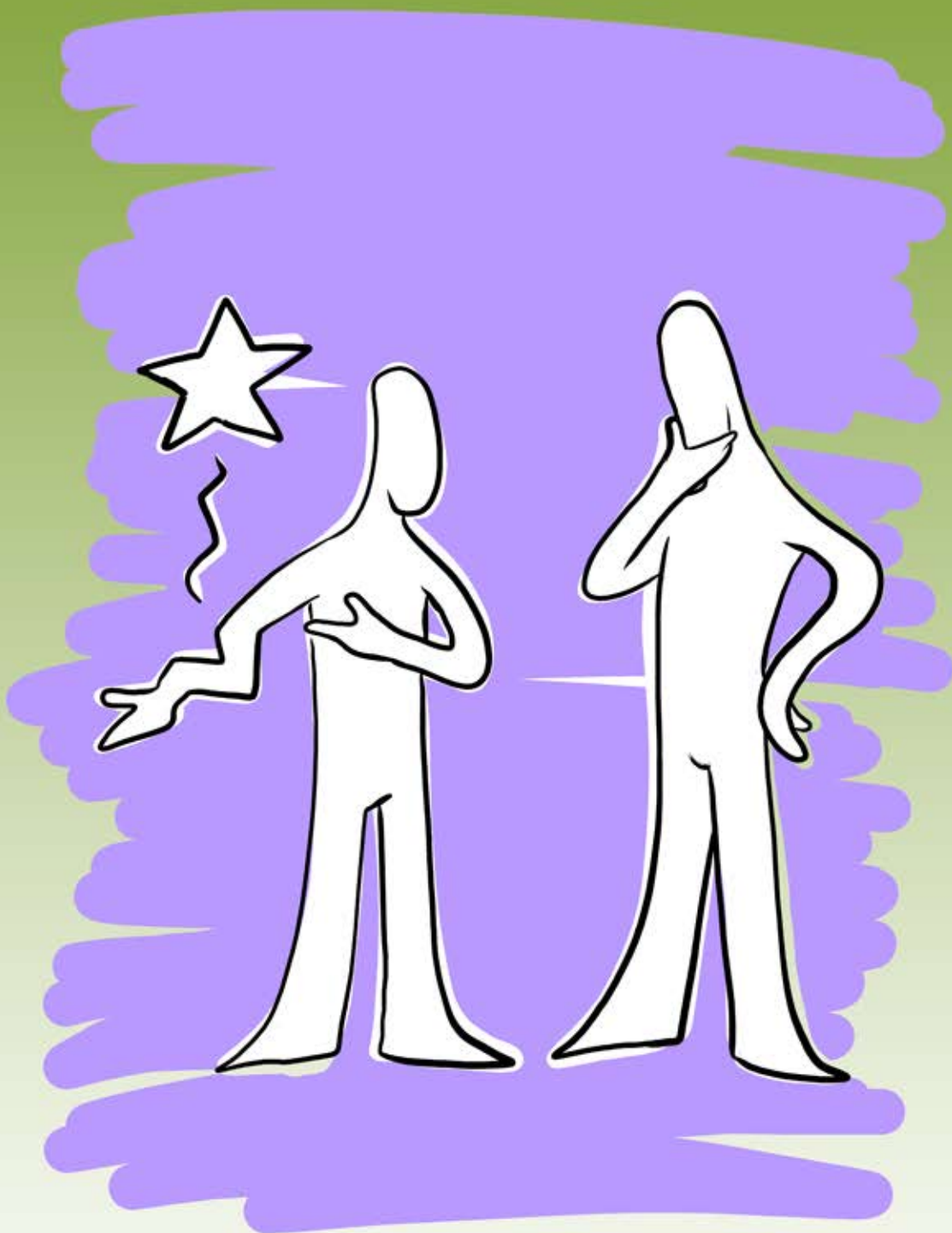


**EEN PIJNTJE HIER OF DAAR?
SPORTEN IS GEZOND,
MAAK HET DUS NIET TE ZWAAR**



SAMEN WERKEN AAN ONZE ZWEMSPORT!



**SPORT.
VLAANDEREN**



www.zwemsport.be



ICES

EEN PIJNTJE HIER OF DAAR? SPORTEN IS GEZOND, MAAK HET DUS NIET TE ZWAAR

TIPS VOOR SPORTERS – GEEF DUDELIJK AAN WAT ER IS

- Dat je aan je armen/schouders of benen soms voelt dat je getraind hebt is niet erg. Voel je echter plots een pijscheut of krijg je altijd pijn op dezelfde plaats... Vertel dit dan zeker aan je trainer en ouders.
- Goed letten op je techniek en een goede uitvoering van de oefeningen op het droge kunnen ervoor zorgen dat je minder vatbaar bent voor blessures.

TIPS VOOR OUDERS: WANNEER MOET JE STAPPEN ONDERNEMEN

- Als je zoon/dochter regelmatig aangeeft dat hij/zij lichamelijke klachten heeft, is het aangewezen om een (sport)arts te contacteren.
- Wil je weten wanneer een sportmedisch onderzoek noodzakelijk is en wat dit sportmedisch onderzoek inhoudt? Dan kan je dat via de website www.sportkeuring.be nakijken. Ze houden rekening met de gekozen sport, leeftijd, persoonlijke en familiale voorgeschiedenis.
- Als je kind medicatie neemt en deelneemt aan wedstrijden, is het belangrijk dit telkens te melden aan de arts die de medicatie voorschrijft. Geef ook door aan de trainer als je zoon/dochter medicatie inneemt en check zelf ook of de voorgeschreven medicatie niet terug te vinden is op de verboden lijst. (www.dopinglijn.be).

TIPS VOOR TRAINERS: WAT IS JULLIE ROL

- Kinderen die aan het groeien zijn, zijn extra vatbaar voor blessures. Wees bij hen extra alert om overbelasting te vermijden en schenk bij hen extra aandacht aan hun techniek en lenigheid.
- Als een sporter terugkomt na een periode van ziekte/blessure, bouw dan geleidelijk de trainingsbelasting terug op (er is immers een grote kans op herval als de opbouw te snel gaat).

TIPS VOOR CLUBS: WAT KUNNEN JULLIE DOEN OM GEZOND SPORTEN TE STIMULEREN

- Bij elke aanvraag van een vergunning (licentie) is een sportmedisch onderzoek noodzakelijk. Indien jullie als club wensen dat jullie leden dit frequenter doen (bv. 1x/jaar), dan kunnen jullie hen dit zeker aanraden.
- Op elke wedstrijd is een dopingcontrole mogelijk. Wil je graag weten hoe deze werkt en wat de rechten/plichten zijn van de sporters? Kijk dan op www.dopinglijn.be.

