



VfL Oldesloe von 1862 e.V.

Schwimmabteilung
Lübecker Str. 44
23843 Bad Oldesloe
E-Mail: schwimmen@vfl-oldesloe.de

Allgemeine Hinweise und Informationen zur Sportgesundheit für die Teilnahme am Schwimmsport des VfL Oldesloe von 1862 e.V.

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

Gesundheit ist mehr als nur Abwesenheit von Krankheit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Bestimmte Gefühle und körperliche Reaktionen können den Gesundheitszustand des Menschen positiv wie negativ beeinflussen. In diesem Zusammenhang ist der Umgang mit biologischen, chemischen und psychosozialen Einflüssen, sogenannten Stressoren, von entscheidender Bedeutung. Sport bzw. Bewegung ist der Faktor, der Stressoren abpuffern und Schutzfaktoren aufbauen kann. Dieser Prozess kann von jedem Einzelnen selbst beeinflusst werden.

Mit der Entscheidung, an unserem Training im Schwimmsport teilzunehmen, geben wir Euch hier ein paar Hinweise und Informationen, die ggf. Einfluss auf Eure Leistungsfähigkeit haben können oder Risiken bei der intensiven Ausführung des Schwimmsports mit sich bringen könnten.

Wenn Ihr unsicher sind, ob Ihr oder beispielsweise Euer Kind schwimmtauglich sind, konsultiert bitte Euren Hausarzt!

Der ärztliche Entscheid über die Sporttauglichkeit eines Individuums beruht auf der Beurteilung von Anamnese, Gesundheitszustand, Alter, Persönlichkeitsstruktur und in Frage stehender Sportart und des Umfanges der Sportart. Wer sich gesund fühlt, leistungsfähig ist, nicht raucht, keine Genussgifte zu sich nimmt, nicht übergewichtig ist und anstandslos eine gründliche ärztliche Gesundheitskontrolle passiert hat, ist gesund und darf vorbehaltlos jede Sportart ausüben.

Jegliche Sportausübung ist absolut kontraindiziert bei Vorliegen einer schweren oder malignen Hypertonie, entzündlicher und bakterieller Herzerkrankungen, einer schweren Angina pectoris, insbesondere bei drohendem Myokardinfarkt, von hämodynamisch wirksamen Rhythmusstörungen, die bei körperlicher Belastung auftreten oder sich verstärken. Der Zustand von Sportlern mit fortgeschrittenen Lungenerkrankungen und chronischem Cor pulmonale, mit schwerer dekompensierter Herzinsuffizienz sowie mit schwerer Niereninsuffizienz verschlechtert sich in der Regel bei körperlicher Aktivität. Als absolute Kontraindikationen für eine sportliche Tätigkeit haben auch schwere interkurrente Infektionskrankheiten zu gelten.

Zwischen den beiden Extremen gesund und absolut kontraindiziert liegen viele Krankheiten, wie die essentielle Hypertonie (Stadium I, II WHO), Coronarerkrankungen und periphere arterielle Durchblutungsstörungen, die durch Sport nach Mass wesentlich gebessert werden können.

Insbesondere für eine Teilnahme am Schwimmsport können Asthma, Ohrenprobleme oder Allergien, physische/motorische und/oder psychologische Beeinträchtigungen, angeborene Herzerkrankungen, starke Allergien, Diabetes mellitus und weitere Einschränkungen (z. B. bekannte Epilepsie) eine Rolle spielen.

Dieses schließt nicht grundsätzlich eine Teilnahme aus. Es liegt jedoch in der eigenen Verantwortung des Sportlers/der Sportlerin hierüber ggf. die Übungsleiter/Trainer in Kenntnis zu setzen, um ggf. das Training an die bestehenden Beeinträchtigungen anpassen zu können.

- Bitte nur ins Wasser gehen, wenn es die Gesundheit und der Trainingszustand erlauben!
- Wichtig an dieser Stelle ist, dass Gesundheit vor Leistung geht.
- Unsere Empfehlung: Gesundheits-Check-up machen lassen!

Und bitte NIE vergessen, dass das Training immer an euren aktuellen Gesundheitsstand angepasst sein muss! Lasst Euch Euren Gesundheitszustand ggf. von einem Arzt bestätigen und holt von ihm eine Trainingserlaubnis ein. Lasst ggf. die individuellen passenden Trainingsinhalte im Rahmen einer Leistungsdiagnostik mit Eurem Übungsleiter/Trainer ermitteln.

Bei weiteren Fragen zur Sportgesundheit wendet Euch gerne jederzeit an Euren Übungsleiter oder Trainer.