

Läxa till torsdag vecka 49. Läs texten och se filmen som du hittar på studion.teneriffaskolan.se

Gör sedan uppgiften på baksidan.

Lycka till! / Tommy, Emma, Anna-Karin

Förebygga skador

När vi leker, spelar och idrottar finns det risk att man kan skada sig. De vanligaste idrottsskadorna är fotledsskador. Knä- och muskelskador är också vanligt.

De mest olycksdrabbade idrotterna är fotboll, hästsport, ishockey, innebandy, motorcykelsport, snowboard och utförsåkning på skidor.

Här kommer 5 saker man kan tänka på så att man att man förebygger skador.

1. Uppvärmning!

- När man värmer upp så blir leder och muskler varma och mer elastiska, och risken att få en bristning eller sträckning minskar.
- Kroppen förbereds för arbete, du är beredd när du ska sätta igång med huvudaktiviteten.
- Det är viktigt att tänka på att värma upp de stora muskelgrupperna samt de muskler som används i den speciella aktiviteten.
- Tänk på att ej starta för hårt!

2. Träna på rätt nivå!

- Börja med enklare rörelser och bygg sedan upp svårighetsgraden. Jämför dig inte med någon som kanske tränat mer eller spelat fler gånger och därmed kan göra mer avancerade rörelser.
- För hård träning kan bryta ner och skada kroppen.
- Om du har varit sjuk/skadad behöver du ta det lugnare.

3. Rätt utrustning!

- Att ha rätt utrustning kan i många fall vara avgörande för om du kommer att hålla dig skadefri eller inte.
- Olika idrotter kräver olika sorters skydd. Tänk på att vara rätt utrustad från topp till tå. Bra skor på fötterna och t ex hjälm vid skridskoåkning. Träna barfota inomhus istället för att arbeta i strumpor, om du kanske har glömt skorna hemma.

4. Fair Play!
