# Förebygga skador åk 6

## Viktiga ord och begrepp:

1. Uppvärmning – kroppen förbereds för arbete. Leder och muskler blir varma så att man ej sträcker sig.
2. Träning på rätt nivå – Kroppens funktioner stärks vid träning på rätt nivå. För hård eller felaktig träning kan ha motsatt effekt.
3. Skyddsutrustning – Olika aktiviteter och idrotter kräver olika sorters skydd. De är till för att utövaren inte ska skada sig.
4. Rätt teknik – Kroppen belastas vid alla former av fysisk aktivitet och det är då viktigt att man använder rätt teknik i olika idrotter, övningar och på gymmet.
5. Fair play – Detta innebär att man följer de regler som finns inom olika idrotter. Många av reglerna finns till för att skydda de som utövar idrotten från skador.

## Vad kan man göra för att förebygga skador?

**1. Värm upp**

* När vi värmer upp ökar blodcirkulationen. Leder och muskler blir varma och mer elastiska (rörliga), 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.
* Det är även viktigt att inte starta för hårt utan börja lugnt och öka tempot mot slutet av uppvärmningen.

**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.
* Om du har varit sjuk/skadad behöver du ta det lugnare under en period. Musklerna anpassar sig ganska fort medan leder, senor och skelett behöver längre tid.

**3. Ha rätt utrustning**

* Olika idrotter kräver olika sorters skydd exempelvis hjälm när man åker skridskor, bra skor vid löpning, benskydd och fotbollskor när man spelar fotboll.
* Att ha inneskor eller att träna barfota inomhus istället för att arbeta i strumpor.

**4. Använd rätt teknik!**

* Om man har en felaktig teknik när man t e x gör en styrkeövning eller en redskapsövning riskerar man att skada sig istället för att bli starkare.
* På idrottslektionerna måste man även tänka på att ta fram/lyfta redskap på ett säkert sätt.
* Man bör använda benen i så stor utsträckning som möjligt samt undvika att böja och vrida kroppen samtidigt.

**5. Fair Play!**

.

* Fair Play handlar om att man ska följa de regler som finns och visa hänsyn och respekt för varandra. Då blir det inga missförstånd och trevlig stämning.
* Exempelvis regeln om hög klubba i innebandy. Följer man inte den regeln så finns det risk för att slå någon i ansiktet.

**Uppladdning och återhämtning**

 Innan träning behöver vi ha fyllt på med energi och sömn för att kroppen ska orka. Efter träning behöver kroppen vila och få ny energi till musklerna så de inte bryts ned istället för att byggas upp.

## Länktips:

Länkar om skador vid fysisk aktivitet och att förebygga skador.

<https://www.youtube.com/watch?v=42HlU_o9roA>

(titta till 11.22)

Minska skador vid idrott - <https://www.dinsakerhet.se/sakrare-fritid/sport/bollsport/>

Spela smart! - <https://youtu.be/x1yl7Vs5FAQ>

<https://youtu.be/42HlU_o9roA>

**Kunskapskrav i ämnet idrott och hälsa åk 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E | C | A |
| Du kan ge **enkla** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. | Du kan ge **utvecklade** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. | Du kan ge **välutvecklade** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. |

# Uppgift

Välj en aktivitet som du kanske utövar själv eller som vi har utfört på idrotten. Skriv sedan om idrotten/leken utifrån de ovan nämnda punkterna:

Den aktivitet som jag har valt är:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Uppvärmning – Hur bör jag värma upp inför idrotten/leken? Behöver jag värma några särskilda muskelgrupper som belastas extra hårt av leken/idrotten?
2. Träning på rätt nivå - Hur individanpassar man inom idrotten/leken? Hur bör man träna som nybörjare och vilka skillnader finns jämfört med de som har tränat längre? Hur gör man när man varit skadad och ska börja träna igen?
3. Vilken skyddsutrustning kräver leken/idrotten? Om ingen: Vad behöver utövaren tänka på för att minska risken för skador?
4. Beskriv vilka rörelser som kan innebära en risk för skador och hur man utför dem så att risken för skador blir så liten som möjligt:
5. Beskriv några av idrotten/lekens regler och på vilket sätt de gör att skaderisken minskar. Vad hade hänt om några av reglerna togs bort? Hade det kunnat få konsekvenser för riskerna att skada sig?