



Retningslinjer trening vinter 2016

Temperatur

Som trenarar må de vere flinke til å følgje med på gradestokken om vinteren! Noregs Fotballforbund rådar ein til å vurdere å avlyse treninga mellom 12-15 minusgrader, men vind og lokale forhold vil alltid spele inn på korleis ein opplever temperaturen.

Anbefalingar frå klubben:

- 10 minusgrader: 10 år og yngre trenar ikkje
- 10-15 minusgrader: 10-15 år vurder om det er nødvendig å trene ute. Ved 15 minus trenar ein ikkje!
- 15-20 minusgrader: Ikkje hardtrening. Hald intensiteten låg. Vurder om det er nødvendig å trene ute.
- 20 minusgrader: Banane er stengde!

Ver obs på vinden! Når det er vind vert den reelle temperaturen mykje lågare.

Sko og klede

- På grunn av minusgrader vert underlaget på banane hardare om vinteren. For å unngå skadar ynskjer me at alle spelarar nyttar seg av sko med mindre knottar og betre demping. Sko som er litt romsligare kan vere lurt for å betre sirkulasjonen i beina og unngå kuldeskader. **Grussko** er å anbefala!
- Det kan vere lurt å kle seg i fleire tynne lag som pustar, og eit vindtett lag ytterst. Ull og syntetisk som transporeter vekk fuktigheit innerst på kroppen er ideelt. Bomull bør ein unngå! Hanskar og hue/panneband er viktig for å halde på varmen. Det kan vere lurt med ein hals/bøff eller skjert som ein pustar gjennom, fordi dette vil vere med å skape meir fuktigheit og varme opp den kalde lufta.
- For å unngå å bli kald er det viktig å ha med seg tørre klede og skifte fort etter trening.



Oppvarming

Oppvarming er spesielt viktig når det er kaldt ute! Sørg for at spelarane møter på treninga varm. Det vil sei at ein ikkje frys før ein startar treninga. Oppvarminga bør ha ei lengde på minst 15-20 min der ein gradvis aukar intensiteten.

Andre ting

- Unngå intensive treningar! Auka pustefrekvens kan føre til auka irritasjon i luftvegane som kan gje verre komplikasjonar som for eksempel kuldeastma.
- Unngå å stå for mykje i ro! Skal ein prate lenge bør dette skje i garderoben anten før eller etter trening.
- Ha fleire korte drikkepausar, gjerne med oppvarma drikke.

Hugs! Det er ikkje farleg å vere ute når det er kaldt. Men ta omsyn til ver- og føreforhold ☺