

# Dansk Svømmeunions politik for håndtering og anvendelse af medicin

## 1. Indledning og baggrund

Sport på højeste nationale og internationale niveau fordrer store træningsmængder, og dermed udsættes atletens krop og fysik generelt for høje belastninger. For at være rustet til svømmesportens og de øvrige sportslige discipliners træningsintensitet og -mængde samt for at forudsætningerne for at kunne udvikle sig sportsligt som atlet, er en fortløbende høj helbredsstatus af største vigtighed. Også i forbindelse med akut og kronisk sygdom.

Sundhed og trivsel er generelt på dagsordenen i samfundet og i Dansk Svømmeunion, som løbende involverer sig i forsknings- og udviklingsprojekter inden for området med henblik på at kunne implementere ny viden og anbefalinger i de danske træningsmiljøer. For Dansk Svømmeunion handler sundhed og trivsel ikke alene om at leve op til danske værdier og målet om en social og samfundsmæssig forsvarlig eliteidræt. Sundhed og trivsel er også afgørende parametre for at kunne udvikle, fastholde og forløse sportslige potentialer, så danske atleter kan forfølge deres ambitioner om at præstere på højeste internationale niveau.

Formålet med denne politik er, at:

1. udbrede kendskabet til Dansk Svømmeunions holdning til håndtering og anvendelse af medicin hos både konkurrenceatleter, forældre, trænere og ledere
2. redegøre for Dansk Svømmeunions politik vedrørende håndtering og anvendelse af medicin
3. bidrage til en sund kultur og adfærd i forbindelse med håndtering og anvendelse af medicin på Dansk Svømmeunions landshold, discipliner og i klubbernes træningsmiljøer.

Politikken tager udgangspunkt i Team Danmarks og det europæiske svømmeforbunds (LEN) medicinske komités anbefalinger og retningslinjer og er udarbejdet i samarbejde med lægefaglig ekspertise. Derudover bygger politikken på Anti Doping Danmarks (ADD) vejledning om antidoping og medicin.

For yderligere viden henvises til publikationen *Aldersrelateret træning i Svømning* (Dansk Svømmeunion), *ATK 2.0 - Træning af børn og unge* (Team Danmark) og Team Danmarks anbefalinger vedr. sportsmedicin<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/>

## 2. Holdninger i relation til politikken for håndtering og anvendelse af medicin

### Generelt om hensigtsmæssig adfærd i forbindelse med anvendelse af medicin

Dansk Svømmeunion ønsker at sikre, at atleterne samt deres forældre, trænere og ledere besidder viden om hensigtsmæssig håndtering og anvendelse af medicin. Formålet er således at sikre atleternes helbredstilstand på både kort og lang sigt samtidig med, at de er i stand til at opnå en optimal trænings- og konkurrenceindsats i svømmesporten.

Det er Dansk Svømmeunions holdning, at anvendelsen af medicin:

- alene sker ud fra en sundheds- og sygdomsmæssig begrundelse.
- overholder alle antidopingbestemmelserne – nationalt såvel som internationalt.
- over en længerevarende periode ( $\pm 3$  dage) altid skal foregå ved hjælp af professionel rådgivning og vejledning fra lægefaglig ekspertise.

Svømmesportens trænere, forældre, klubledere, og andre støttepersoner omkring atleterne bør være opmærksomme på, at de ligesom andre fagpersoner, der står i relation til atleterne, skal være deres ansvar og underretningspligt i forhold til atleter under 18 år og deres trivsel særdeles bevidst. Samtidig bør alle involverede altid være fortalere for udviklingen af en sund kultur og adfærd i træningsmiljøet i forbindelse med sygdom og brugen af medicin.

For Dansk Svømmeunion er sund kultur og adfærd i forbindelse med brugen af medicin,

- at medicin som hovedregel kun anvendes til sygdomsbekæmpelse og i tæt samarbejde med kompetente specialister (læger) indenfor området.
- at Dansk Svømmeunion ikke på egen hånd vil anvende medicin til atleter uden kyndig supervision af lægefaglig ekspertise.
- at Dansk Svømmeunion anser det for uansvarlig praksis – uanset om det er klub eller unionsniveau, at bruge og anvende medicin til atleter uden uddannet lægefaglig ekspertise som faste sparringspartnere.

### Håndtering og anvendelse af medicin i forbindelse med rejser i udlandet

Dansk Svømmeunion er af den opfattelse, at vi som en ansvarlig sportsorganisation bedst kan tage vare på atleternes, trænerens og ledernes sundhed og trivsel ved at medbringe almindelig tilgængelig håndkøbsmedicin og enkelte receptpligtige præparater på rejser i udlandet i forbindelse med sportslige aktiviteter (stævner, træningslejre og lignende). Det gælder også i forbindelse med sportslige aktiviteter, hvor der ikke deltager en læge. I praksis udmønter det sig i en form af en dansk lægeautoriseret/sanktioneret medicintaske, der udover håndkøbsmedicin kan indeholde kompresforbindinger, gazebind, plastre, kølende gelé, kølepose, støttebind, servietter til sårrens, samt saks, pincet og rulletape.

Dansk Svømmeunion anbefaler, at medicintasken indeholder de medicinske præparater, der fremgår af bilag 1.

Al udlevering af medicin fra en medbragt medicintaske skal efter Dansk Svømmeunions holdning registres i en medfølgende logbog (bilag 2). Dansk Svømmeunion ønsker i den forbindelse at gøre opmærksom på, at udlevering af medicin til atleter under 18 år kun må ske efter forudgående skriftlig bekræftelse fra en af atleternes forældre/værger.

Dansk Svømmeunion gør samtidig opmærksom på, at medicin købt i udlandet kan indeholde andre indholdsstoffer end den samme medicin købt i Danmark. Derfor er det vigtigt altid at tjekke medicinen købt i andre lande end Danmark og kontakte en dansk læge inden anvendelse af produktet. Uanset om der er tale om håndkøbsmedicin eller medicin ordineret af læger i andre lande end Danmark.

#### Medicin og antidoping

I forbindelse med (kronisk) sygdom og anvendelse af medicin er det vigtigt at tjekke, om medicinen indeholder forbudte dopingstoffer. Almindelig medicin *kan* indeholde stoffer på Dopinglisten.

Atleterne skal altid tjekke deres medicin på Anti Doping Danmarks (ADD) medicin-app 'Antidoping' eller ved at gå ind på ADD's hjemmeside, [www.antidoping.dk/doping/medicin](http://www.antidoping.dk/doping/medicin). Vi opfordrer forældre til atleter under 18 år om at hjælpe atleterne med at tjekke, at den anvendte medicin er godkendt i Danmark.

Atleter med (kroniske) lidelser eller sygdomme, der kræver behandling med metoder eller medicin, der er forbudt i henhold til Dopinglisten, skal følge reglerne for medicinsk dispensation (TUE). For at få medicinsk dispensation er det et krav, at man har prøvet, om man kan benytte et eventuelt tilladt præparat. Hvis der ikke findes et tilladt medicinsk alternativ, skal atleten sammen med lægen kunne dokumentere dette og søge medicinsk dispensation (TUE).

På Dansk Svømmeunions og Anti Doping Danmarks hjemmesider kan du læse meget mere om medicin og antidoping:

- <https://www.svoem.org/Discipliner/Svoemning/Viden-og-kompetence/Antidoping/>
- <https://www.antidoping.dk/>

### **3. Indsatsplan for implementering af politikken i praksis**

Dansk Svømmeunions politik for håndtering og anvendelse af medicin vil altid være tilgængelig på Dansk Svømmeunions hjemmeside ([www.svoem.org](http://www.svoem.org)) i seneste ajourførte version.

Herudover vil Dansk Svømmeunion arbejde for implementering af politikken i praksis, som det fremgår af tabellen herunder:

Målgruppe	Indsats/aktivitet	Operationel ansvarlig	Overordnet ansvarlig
Landsholdssvømmere	Udbredelse af kendskabet til politikken på sportsafdelingens event-camps og øvrige samlinger efter konkret behovsvurdering	Stefan Hansen	Lars Green Bach
	Integrere politikken i sportsafdelingens atletuddannelse	Thomas Stub	Lars Green Bach
	Medbringe ajourført lægesanktioneret SVØM-medicintaske under landsholdenes og NTC's sportslige aktiviteter – inkl. kopier af politikken til udlevering til svømmere og teammedlemmer ved behov samt logbog.	Martin Karup	Lars Green Bach
	Kommunikation af politik til svømmere og teammedlemmer på landsholdenes og NTC's sportslige aktiviteter. Herunder til forældre til svømmere under 18 år.	Stefan Hansen (senior/NTC) og Thomas Stub (junior)	Lars Green Bach
Partnerskabsklubber	Klubbernes praksis drøftes i partnerskabets styregruppe, og plan for implementering af politikken behandles i styregruppen.	Thomas Stub	Lars Green Bach
Disciplinudvalg	Disciplinernes praksis drøftes i disciplinudvalgene, og en plan for implementering af politikken udarbejdes af udvalgene med minimum én årlig opfølgning.	Disciplinlederne	Morten Hinnerup
Klubber i øvrigt	Politikken kommunikeres direkte ud til Dansk Svømmeunion konkurrenceklubber (alle	Udviklingskonsulenterne	Morten Hinnerup

	discipliner) i forbindelse med ajourføring af politikken eller som minimum hver andet år (lige kalenderår).		
--	---	--	--

#### 4. Vedligeholdelse af politikken

Dansk Svømmeunions politik for håndtering og anvendelse af medicin vil løbende blive gennemgået af personer med lægefaglig ekspertise med henblik på en vurdering af behov for ajourføring. Som minimum én gang årligt og/eller i forbindelse med, at ADD opdaterer Dopinglisten, eller i forbindelse med at Dansk Svømmeunion modtager nye retningslinjer på området fra det europæiske svømmeforbund LEN eller det internationale svømmeforbund FINA.

#### 5. Kontaktpersoner

I tilfælde af spørgsmål omkring anvendelse og håndtering af medicin, er I velkomne til at kontakte:

- Sportschef Lars Green Bach på e-mail [lgb@svoem.dk](mailto:lgb@svoem.dk) eller på tlf. 44 39 44 55 – overordnet ansvarlig for nærværende politik og implementeringen heraf
- Landstræner Stefan Hansen på e-mail [sh@svoem.dk](mailto:sh@svoem.dk) eller på tlf.: 29 31 10 27 – ansvarlig for nærværende politik i forbindelse med landsholdets sportslige aktiviteter.
- Talentansvarlig Thomas Stub på e-mail [ts@svoem.dk](mailto:ts@svoem.dk) eller på tlf.: 20 62 13 50 – ansvarlig for nærværende politik i forbindelse med junior-landsholdets sportslige aktiviteter.
- Udviklingschef Morten Hinnerup på e-mail [moh@svoem.dk](mailto:moh@svoem.dk) eller på tlf.: 44 39 44 68 – ansvarlig for nærværende politik i forbindelse med disciplinernes sportslige aktiviteter.

#### Bilag 1: Rejser i udlandet – medicintaskens indhold af medicinske præparater

##### Medicin

Nedenstående tabel giver en oversigt over, hvad I kan medbringe af medicin til rejser i udlandet uden læge. En dansk læge skal altid konsulteres inden brug af receptpligtig medicin og inden indtagelse af medicin ordineret af læge i udlandet.

Medicinen bør medbringes som håndbagage i fly. Til rejser skal der udstedes en medfølgende lægeerklæring vedrørende indholdet ("Medical Certificate") til personen, der medbringer medicintasken til brug over for toldmyndigheder, lokale medicinske myndigheder o.a.

Medicintasken skal opbevares under opsyn eller være aflåst. Dette gælder også udenfor rejser.

Husk desuden:                    rejsevaccinationer [www.vaccination.dk](http://www.vaccination.dk)  
    sygesikringsbevis  
    rejse-/sygeforsikring ved rejser udenfor Europa.

Ingen præparater i nedenstående tabel er på Dopinglisten.  
 Al receptpligtig medicin skal konfereres med læge før indtagelse.

Sygdom	Lægemiddel / produkt		Dosis
Hoved-, tand-, ørepine o.lign.	Panodil, Pamol eller Pinex	500 mg, håndkøb	1-2 tabl. x 3-4/døgn
	evt. i kombination med NSAID præparat, f.eks. Ibuprofen, tilbageholdenhed ved samtidig sport	200 mg, håndkøb	1-2 tabl. x 3-4/dag
Forkølelse, ørepine	Otrivin næsespray	håndkøb	1 pust i hvert næsebor højst 3 gange dgl. i højst 10 dage
Diarre (se nedenfor)	Imodium	2 mg, håndkøb	1 tabl. x 6-8/døgn
	Paragurt, forebygger og genopbygger normale tarmbakterier	håndkøb	3 tabl. x 2/dag
Øregangsbetændelse	Ciflox	1 ml indeholder 2 mg ciprofloxacin og 10 mg hydrocortison. recept	3 dråber x 2 dgl. i 7 dage. Må IKKE benyttes ved hul på trommehinde
Allergi (evt.)	Aerius	5mg	Voksne og børn over 12 år. 1 tabl. 1 gang dgl
	Cetirizin, kan være sløvende	10 mg, håndkøb	1 tabl. x 1/dag)
Infektion	Primicillin (penicillin)	800 mg = 1.2 MIE penicillin, recept	1 tabl. x 3/dag
Hud- og negleinfektion	Fucidin creme	Recept	Påsmøres x 2-3/dag, efter sårrensning rent vand

Sårpleje	Sterilt saltvand	0,9% isoton natriumklorid, håndkøb	Sårrens x 1-2/dag
Svampeinfektion i hud	Brentan	20 mg, håndkøb	Påsmøres x 2/dag
Øjeninfektion	fucithalmic øjendråber	Recept	1 dråbe x 2 dagl. indtil 2 dage, efter at symptomerne er ophørt
	Sterilt saltvand	0,9% isoton natriumklorid, håndkøb	skylning x 3-4/dag

### Rejsediarre

Kan skyldes anderledes bakterier og virus i andre lande og måske en lavere hygiejnisk standard.

### Forebyggelse:

Forebyggelse af rejsediarre er vigtig, fordi diarre kan medføre, at en atlet må opgive at deltage i træning og konkurrence.

- Undgå vand fra hanen og isterninger fremstillet af postevand samt saft og juice fremstillet af koncentrat fortyndet med postevand. Køb i stedet drikkevand.
- Drik kun af din egen drikkedunk, så du undgår smitteoverførsel.
- Undgå mad, der ikke er varmebehandlet, kogt eller gennemstegt f.eks. råt kød, æg, fisk, skaldyr, rå grønsager såsom salat. Kød skal være gennemstegt, æg hårdkogt osv.
- Spis kun rå frugt og grønt købt med skræl, som du selv skræller f.eks. appelsin, kiwi, banan, æble, melon, avocado. Skyl før skrælning.
- Undgå mad fra lokale boder og andre steder med tvivlsomme tilberedningsforhold.
- Drik kun pasteuriserede mælkeprodukter.

---oo0oo---

*Denne version af politikken er gennemgået af læge Susanne Glasius Tischer den 17. juni 2020.*

## Bilag 2: Logbog til registrering af udleveret medicin

Tlf. +45 44 39 44 50

svoem@svoem.dk

www.svoem.org

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

DK-2605 Brøndby

Dato	Atlet / Teammedlem	Medicinsk præparat / Udleveret omfang	Årsag	Underskrift for modtagelse af lægemiddel og medfølgende politik	Underskrift for udlevering af lægemiddel i henhold til politikken