

Ernæringspolitik for Dansk Svømmeunion

Baggrund

Svømning på eliteniveau fordrer stor træningsmængde hvilket stiller krav til mad og drikke med hensyn til mængde, variation, sammensætning og timing.

Der har endvidere i de seneste år været en stigning i henvendelser omkring ernæringsrelaterede spørgsmål samt efterspørgsel på unionens ernæringskursus fra medlemsklubberne.

Sundhed er generelt på dagsordenen i samfundet og i Dansk Svømmeunion.

Formål med ernæringspolitikken er:

1. at sikre at alle konkurrencesvømmere samt deres forældre, trænere og ledere har kendskab til hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag i forbindelse med den daglige træning og under konkurrence
2. at redegøre for unionens politik vedrørende håndtering af spiseforstyrrelser
3. at synliggøre unionens holdning til brugen af kosttilskud og doping

Holdninger i relation til ernæringspolitikken

Holdning til hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag

Dansk Svømmeunion ønsker at sikre, at svømmerne samt deres forældre, trænere og ledere besidder viden om hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag, således at svømmernes helbredstilstand sikres, samtidig med at de er i stand til at levere en optimal trænings- og konkurrenceindsats.

Svømning er uanset niveau og alder en træningstung idrætsgren og derfor er det vigtigt at mængden af og indholdet i kosten er tilpasset den store træningsmængde samt at betydningen af restitutionmåltider synliggøres.

Endelig er det også vigtigt at informere om vigtigheden af, at energiindtaget tilpasses *energibehovet* herunder særligt i perioder, hvor træningen enten øges eller reduceres. Dansk Svømmeunion *ønsker også at synliggøre* at optimal vægt og kropssammensætning har betydning for svømmerens modstandskraft ("bodydrag") i vandet og derved endeligt også kan påvirke svømmernes præstationsevne.

I relation til optimering af vægt og kropssammensætning er det Dansk Svømmeunions holdning, at svømmere under 16 år ikke bør optimere kropssammensætningen af sportslige grunde, men derimod alene af sundhedsmæssige årsager. I særlige tilfælde kan Dansk Svømmeunion acceptere, at svømmere under 16 år, som har et internationalt resultatperspektiv, af sportslige grunde og ved hjælp af professionel vejledning fra læge og/eller diætist, optimerer deres vægt og kropssammensætning. Efter endt optimering bør svømmere dog til enhver tid holde sig inden for de af TEAM DANMARK anbefalede værdierne for fedtprocent (kvinder min. 14 % og mænd min. 7 %) og Body Mass Index (kvinder min. 19 og mænd min. 20).

Holdning til spiseforstyrrelser

Dansk Svømmeunion er opmærksom på, at svømmesporten klassificeres som en risikoidræt i relation til spiseforstyrrelser. Dansk Svømmeunion er også bevidst om, at en øget fokusering på optimal vægt og kropssammensætning stiller krav om en forsvarlig og hensigtsmæssig håndtering af disse emner. Med udgangspunkt heri finder svømmeunionen det vigtigt at trænere, forældre og ledere kender til risikofaktorerne i forbindelse med fokusering på optimal vægt og kropssammensætning samt de tidlige tegn på spiseforstyrrelser. Ligeledes synliggøres DIF/TDs handlingsplan for, hvordan der ageres, når en spiseforstyrrelse registreres hos en svømmer, der falder inden for handlingsplanens målgruppe.

Såfremt en svømmer er i behandling for spiseforstyrrelser, er det unionens holdning, at en allerede fastlagt stævneplan bør indstilles eller revurderes i samråd med behandler og andre involverede eksperter.

Holdning til kosttilskud og doping

Dansk Svømmeunions generelle holdning til kosttilskud er, at behovet for vitaminer, mineraler og andre stoffer kan og skal dækkes ved en varieret og afbalanceret kost. Kosttilskud anbefales kun i særlige tilfælde for svømmere i seniorbruttogruppen og kun efter personlig vejledning ved Team Danmark eksperter.

Der tages stærkt afstand fra anvendelsen af doping og Dansk Svømmeunion vil overfor målgrupperne gøre opmærksom på faren for utilsigtet brug af doping ved indtagelse af kosttilskud købt via ikke anerkendte danske butikker.

Målgrupper:

Der er identificeret følgende målgrupper i prioriteret rækkefølge:

1. Svømmerne
 - i. TUP / årgangsbruttogruppesvømmere og forældre
 - ii. juniorbruttogruppesvømmere
 - iii. seniorbruttogruppesvømmere (og elitecenter)
2. Kraftcenterklubber
3. Trænere
4. "Breddeklubber"
5. Den "almindelige" konkurrencesvømmer

Prioritering af indsats og aktiviteter i forhold til målgrupperne (handlingsplan)

Målgruppe 1.

i) Årgangssvømmerne kan sammen med deres forældre og trænere deltage i Team Danmarks regionale kursus i basal sportsernæring. Den andel af årgangssvømmerne, der indgår i Dansk Svømmeunions og Team Danmarks satsningsgruppe, modtager undervisningen gratis. For de resterende iTUP svømmere anbefales ernæringsundervisningen, men mod egenbetaling. Forældre til svømmere der bor hjemme opfordres kraftigt af Dansk Svømmeunion til at deltage.

ii) Juniorbruttogrupperesvømmerne (ca. 20 – 25 svømmere) har efter deltagelse på Team Danmarks kursus i basal sportsernæring mulighed for at få idrætsspecifik undervisning i forbindelse med en årlig samling. Emnerne kan her f.eks. være kost i forbindelse med nedtrappingsperioder, væskebehov og risici forbundet med indtagelse af kosttilskud. Der lægges stadig vægt på forældreinvolvering evt. i form af praktisk anvendeligt skriftligt materiale til inspiration. I specielle tilfælde, og efter aftale med Team Danmark, skal der være mulighed for individuel kostvejledning og vejledning omkring optimal kropssammensætning. Juniorbruttogrupperesvømmere der ikke har deltaget i Team Danmarks kursus i basal sportsernæring skal tilmeldes kurset. Deltagelsen i kurset er gratis for juniorbruttogrupperesvømmere.

iii) Seniorsvømmerne har mulighed for at få idrætsspecifik undervisning i forbindelse med samlinger samt mulighed for at modtage individuel vejledning. Deltagelse i Team Danmarks kursus i basal sportsernæring er forudsætning for individuel vejledning. Der lægges vægt på praktisk anvendt ernæringsundervisning. F.eks. kan der via madlavningskurser ske undervisning af svømmerne. Der skal yderligere foretages årlige ernæringscreeninger og kostregistreringer. Screeningsparametrene fastlægges af landstræneren i samarbejde med Team Danmarks diætister, læger, fysioterapeuter mv. Svømmerne bliver efterfølgende sammen med landstræneren informeret mundtligt og skriftligt omkring resultaterne og såfremt der er behov for optimering af et eller flere af parametrene, udarbejdes der i samarbejde mellem eksperterne, trænerne og evt. forældrene en plan for hvordan disse parametre optimere.

Målgruppe 2.

Kraftcentre får allerede stillet økonomi til rådighed via det årlige tilskud fra satsningsbudgettet. Nogle af disse midler skal anvendes til at indhente eksperthjælp som f.eks. Dansk Svømmeunions egne ernæringsundervisere eller til at svømmerne kan deltage i Team Danmarks regionale kursus i basal sportsernæring.

Målgruppe 3.

Alle trænere uddannet via Dansk Svømmeunions egne trænerkurser (årgangs-, junior-, elitetræner og ITA-uddannede) skal uddannes indenfor ernæring samt have viden omkring spiseforstyrrelser og kende til Danmarks Idrætsforbunds og Team Danmarks fælles handlingsplan for håndtering af spiseforstyrrelser. For årgangs- og juniortræneruddannelserne skal der især lægges vægt på involvering og motivation af svømmernes forældre i at have fokus på korrekt ernæring.

Målgruppe 4 & 5.

Medlemmerne og dermed også den "almindelige konkurrencesvømmer" i "breddeklubberne" sikres adgang til informationer om optimal ernæring dels gennem informationer fra klubtrænerne (der via svømmeunionens trænerkurser er blevet undervist i ernæring) og dels suppleret via udbud af Dansk Svømmeunions ernæringskurser.

Ansvar for de pågældende målgrupper

Dansk Svømmeunion har tilsluttet sig den kontaktpersonsordning som Danmarks Idræts-Forbund har etableret i relation til spiseforstyrrelser. Dansk Svømmeunion har valgt at dele ansvaret ud på to kontaktpersoner (elitechef og breddekonsulent), hvor elitechefen er ansvarlig for henholdsvis målgrupperne 1- 2 og breddekonsulenten er for målgrupperne 3-5. Kontaktpersonerne er bekendt med de handleplaner der er opstillet indenfor området og kan derfor begge, ved konkrete henvendelser via Team Danmarks eller Danmarks Idrætsforbunds netværk af kliniske psykologer henvise til videre rådgivning.

Kontaktpersonerne er endvidere ansvarlige for implementering af ernæringspolitikken i unionen og de har det overordnede og koordinerende ansvar for de tiltag der sker på området, herunder især på det informative og uddannelsesmæssige område. De kan begge henvise til relevant rådgivning ved konkrete henvendelser i relation til ernæringsområdet.

Endelig er det kontaktpersonernes ansvar at der etableres et netværk, så forbundets elitetrænere og ledere har mulighed for erfaringsudveksling.

Dansk Svømmeunion, juni 2005