

TEAM DANMARK



ANBEFALINGER TIL REJSEN TIL OL/PLI TOKYO 2021

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER



INDHOLD

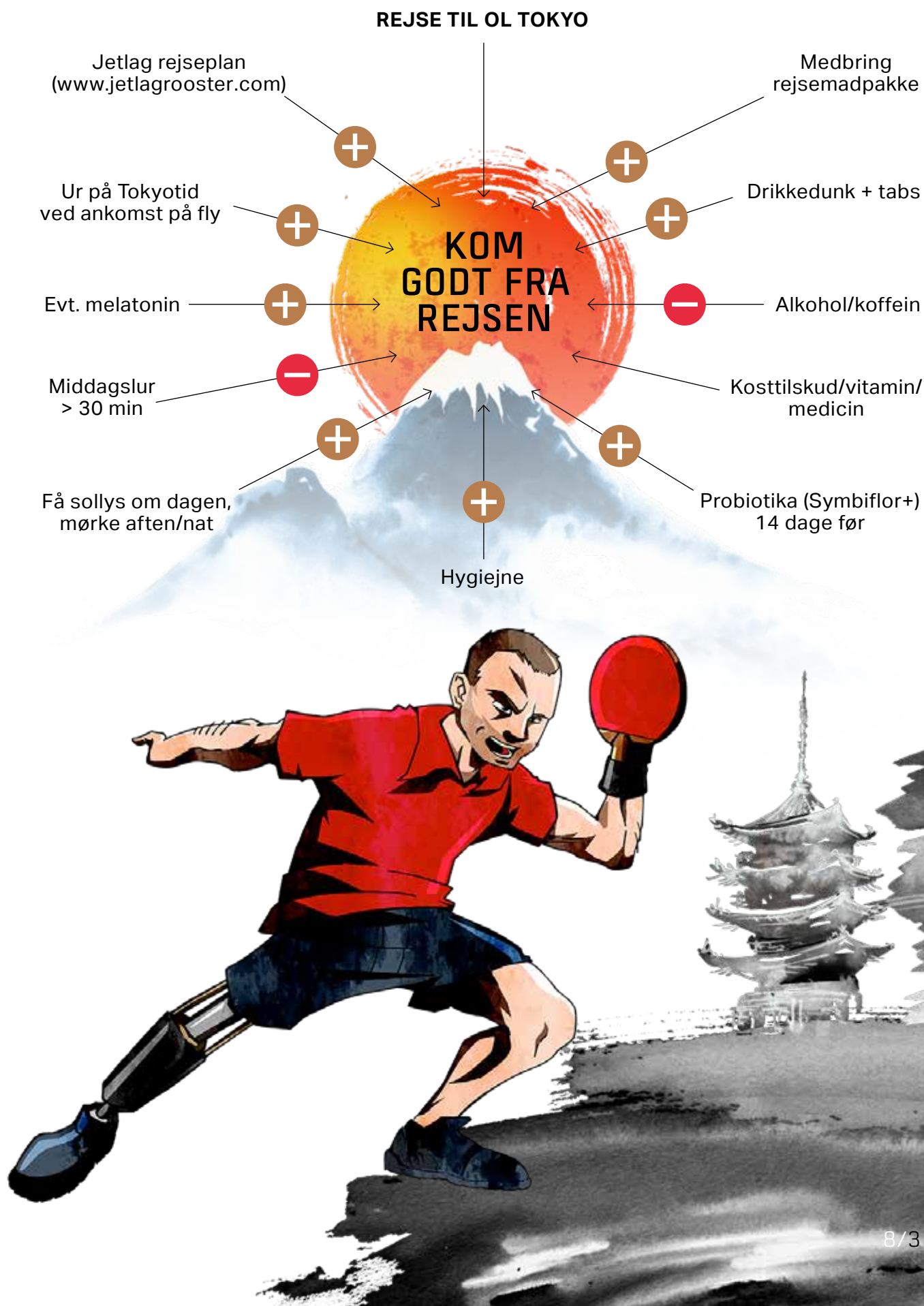
Anbefalinger til rejsen til OL/PL Tokyo 2021	1
Forberedelse hjemmefra	3
Anbefalinger til flyrejsen	3
Take home – kost og væske på rejsen	3
Rejsetræthed og jetlag	4
Nedsæt effekten af jetlag	4
Før og under rejsen	4
Efter ankomst	4
Specifikke anbefalinger til dig, der flyver direkte til Tokyo – jetlag rooster	4
Anbefalinger til brug af Melatonin	5
Praktiske råd til optimering af din søvn før og under OL	5
Ro/stilhed	5
Kølig temperatur	5
Lys og mørke	5
Gode rutiner	6
Take home – etablering af døgnrytme	6
Høj varme og luftfugtighed	6
Anbefalinger for træning, konkurrence og ophold i varmt og fugtigt klima	6
Take home – varnehåndtering	7

Foto:
Kadaver





ANBEFALINGER TIL REJSEN TIL OL/PL TOKYO 2021





FORBEREDELSE HJEMMEFRA

- Medbring ekstra snacks, tørret frugt, nødder, energi- og protein barer og sportsdrik til restitutionstider på rejsen og under træning/konkurrence under selve opholdet.
- Hvis du tager specifikke kosttilskud, vitaminer og/eller vigtig medicin, så husk at medbringe dette.
- Mulighederne for at købe specifikke madvarer mv. i OL-/PL-byen er begrænsede. Det er derfor en god idé at tænke over, hvordan du evt. kan benytte almindelige sportsprodukter, der kan fås på stedet (Cola, Powerrade mv.).
- Selvom Japan ikke anses som et land med dårlige sanitære forhold, anbefales det at prioritere håndhygiejne: Vask hænder med sæbe før måltider eller snacks (eller brug håndsprit). Hvis du plejer at indtage produkter som forebyggende tiltag ifm. udenlandsrejser, anbefales det at benytte samme praksis til OL.
- Har du tidligere oplevet udfordringer med helbreddet i forbindelse med rejser, anbefales det at indtage 1-2 tabletter af Symbioflor+ dagligt afhængigt af graden af ønsket effekt (Fås på online apotek). Indtag kan med fordel startes op til 14 dage før afrejse til destination og slutes lige efter hjemkomst. Det anbefales at teste indtag på forhånd under hjemlig træning, for at teste for evt. sideeffekter.

ANBEFALINGER TIL FLYREJSEN

- Medbring en "rejsepakke" med 1-2 stk. kildevand og madvarer som sandwich, müslibar, rugbrødsstænger, frugt samt salttabs til flyrejsen (Hvis der er adgang til lounge, kan mange ting ofte skaffes her).
- Spis med jævne mellemrum og forsøg at spise som normalt, men efter Tokyo-tid. Medbring evt. madpakke med specifikke madvarer, du har gode erfaringer med. Flymåltider er ofte mindre end de måltider, atleter normalt indtager.
- Medbring drikkeflaske til vand og fyld den selv eller bed personalet om at fylde den op med jævne mellemrum. Drik jævnlige i forbindelse med længere flyrejser – op til 250 ml for hver time i luften.
- Hvis du indtager større mængder væske (>½-1 liter) uden samtidig at indtage saltholdig mad, kan du supplere med tabs (elektrolytter).
- Undlad at drikke alkohol før og under rejsen – alkohol øger risikoen for dehydrering markant.
- Undlad at drikke store mængder cola, kaffe og te, som alle kan medvirke til dehydrering og indeholder koffein, som kan gøre det svært at falde til ro få hvile på turen.

TAKE HOME

- KOST OG VÆSKE PÅ REJSEN

1. Medbring alle de produkter, du har brug for, og plejer at bruge, og som du ikke er sikker på, at du kan få på rejsen eller i OL-/PL-byen.
2. Undgå alkohol og koffeinholdige produkter på rejsen.
3. Tjek om du har adgang til lounge i lufthavnen, eller om du skal medbringe mad og drikke til rejsen.





I eksemplet er afrejsedatoen sat til 17/7 2021 kl 14 med ankomst næste morgen i Tokyo. Du kan let prøve andre senarier, som måske er mere relevante for dig, ved at gå til: <https://www.jetlagrooster.com/>

Ved at forberede rejsen på denne måde, kan du forkorte den tid, du skal bruge for at komme helt i synk – og dermed præstere 100%.

Hvis du fra tidligere rejser ved, at du har problemer med at tilpasse dig en ny tidszone, anbefaler vi, at du konsulterer Team Danmarks læge, Christoffer Brushøj, vedrørende evt. behandling med Melatonin. Melatonin er et normalt hormon, som styrer kroppens døgnrytme. Ved at begynde en behandling senest i flyet, vil de fleste få mindre problemer med jetlag. Det er meget vigtigt, at melatonin tages på de rigtige tidspunkter, ellers kan jetlag i stedet blive forværret. Melatonin har generelt få, milde bivirkninger.

Tag melatonin-tabletter (3 mg) på flyet, på det tidspunkt, der svarer til klokken 22 Tokyo-tid og 1-2 timer før ønsket sengetid i Tokyo eller efter aftale med Team Danmarks læge.

PRAKTISKE RÅD TIL OPTIMERING AF DIN SØVN FØR OG UNDER OL

Ro/stilhed

- Hvis du ikke kan holde udefrakommende lyde væk, så kan du dæmpe effekten af dem ved hjælp af ørepropper eller afdæmpet musik.

TAKE HOME - ETABLERING AF DØGNRYTME

1. Kroppen har brug for skiftevis lys og mørke for at kunne omstille sig til den nye rytme.
2. Ophold dig mest muligt i sollys eller meget lyst kunstigt lys i løbet af dagen og i mørke om natten.
3. Sov om natten og ikke om dagen.
4. Undgå lange middagslure (ikke over 30 min og ikke efter kl. 14.00).
5. Husk at hvis du sover godt og stabilt det meste af året, så betyder dårlig søvn over en kortere periode ikke så meget – du kan sagtens præstere alligevel - NO PANIC :)

Kølig temperatur

- Temperaturen på dit værelse har stor betydning for kvaliteten af din søvn. De fleste sover bedst ved 16-18 graders varme (så det føles lidt køligt).

Lys og mørke

- Sørg for at få lys om dagen og mørke om natten.
- Mørklæg værelset mest muligt om natten og benyt evt sovemaske, hvis der er for lyst.
- Lyset fra tv-, computerskærm eller tablets og smartphones hæmmer din melatonin-produktionen = dårligere søvnkvalitet. Dæk derfor elektriske displays og opbevar din telefon med displayet nedad.
- Sæt telefon og tablet til "nightshift" 1-2 timer før forventet sengetid.

Gode rutiner:

Hvis du gør en indsats for at slappe af og komme ned i gear hver aften, før du går i seng, vil du nemmere falde i søvn og sove dybt. Rolige sengetidsrutiner sender et stærkt signal til hjernen om, at det er tid til at slappe af og slippe de ting og tanker, der stresser. Du kan eksempelvis læse i en bog, lytte til rolig musik eller lydbog, tage et varmt bad, lave mindfulness osv.





HØJ VARME OG LUFTFUGTIGHED

Hvis du ikke er vant til at træne og konkurrere i varmt klima, kan det påvirke din præstationsevne. Samtidig er risikoen for at dehydrere markant større i varmt og fugtigt klima, hvilket kan nedsætte din præstationsevne yderligere. Når du tilpasser sig de varmere forhold, som der forventes i Tokyo, forbedres kroppens evne til at svede for at holde kropstemperaturen lav. Det medfører et øget behov for kontrol med væske- og saltbalancen både før, under og efter træning/konkurrence. Der vil også være høj luftfugtighed i Tokyo, hvilket yderligere fører til stort svedtab og dermed risiko for dehydrering. I indendørssportsgrene, hvor der er aircondition i hallerne og temperaturen ikke er så høj, vil høj luftfugtighed stadig betyde forhøjet risiko for dehydrering.

TAKE HOME - VARME-HÅNTERING

Risikoen for at dehydrere er markant større i varmt og fugtigt klima, som der forventes i Japan til OL og PL. Det medfører et øget behov for kontrol med væske- og saltbalancen både før, under og efter træning/konkurrence. I indendørssportsgrene, hvor der er aircondition i hallerne og temperaturen ikke er så høj, vil høj luftfugtighed stadig betyde forhøjet risiko for dehydrering.

Anbefalinger for træning, konkurrence og ophold i varmt og fugtigt klima

- I træning konkurrence skal du være opmærksom på symptomer som hovedpine, kvalme, svimmelhed, nedsat koordinationsevne og irritabilitet/manglende overskud, som kan skyldes dehydrering og/eller overophedning/solstik.
- Trænings- og opvarmningsrutiner skal evt. tilpasses til forholdene på stedet.
- Ophold dig i skyggen/indendørs i aircon i løbet af dagen, hvis luftfugtigheden er meget høj. Solbadning bør undgås.
- Sørg for at blive nedkølet efter træning/konkurrence. Eksempelvis udspænding i skyggen eller i rum med aircondition samt kuldebehandling efter aktivitet.



TEAM DANMARK

Kontakt:

Team Danmark
post@teamdanmark.dk
Tlf: 43 26 25 00

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER