

# RETNINGSLINJER FOR VEJNING

Vægt og kropssammensætning kan være en præstationsparameter, og derfor er det noget, vi forholder os til i relation til elitesport.

Hvis det vurderes hensigtsmæssigt at veje en atlet, skal man sikre sig, at det bliver håndteret på den rigtige måde, og at atleten er tryk ved det.

Som udgangspunkt er vores anbefaling, at man ikke skal veje atleter under 18 år, men der kan være undtagelser. F.eks. ved testning og under slutrunder, hvor formålet er monitorering af væsketab.

## Derfor skal følgende sikres:

- At målingen altid har et formål.
- At atleten er grundigt informeret om formål og procedure.
- At atleten har givet samtykke.
- At data behandles fortroligt.
- At målingen foretages i privat/aflukket rum og trygge rammer.
- At den samme vægt benyttes ved gentagne vejninger.
- At vægten er placeret på en hård og plan overflade for at opnå en nøjagtig måling.
- At atleten som udgangspunkt vejes på samme tid af døgnet – og umiddelbart efter toiletbesøg.
- At atleten så vidt muligt har indtaget samme mængde væske og kost fra gang til gang.
- At atleten vejes i det samme tøj fra gang til gang, gerne mindst muligt, men det skal føles trygt.

Vejning bør kun foretages af personer med særlige sundhedsfaglige kompetencer.

## Procedure:

- Spørg om atleten er okay med målingerne før tøjet tages af og målingen foretages.
- Inden målingen foretages, spørges atleten om han/hun har spørgsmål eller kommentarer.
- Bed atleten om at tage dét tøj af som atleten finder nødvendigt for en vejning.
- Tallet på vægten siges kun højt hvis atleten spørger til det, ellers noteres det blot.
- Data må ikke påtales i andres påhør. Undgå ligeledes at synliggøre data på skrift, hvor andre kan se dem.
- Gem altid måledata væk efter endt måling.

## Kropskomposition:

- Såfremt der laves kropskompositionsmaaling, bør det foretages af sundhedsprofessionelle med erfaring, det anbefales at personerne er ISAK-certificerede.
- Målingerne bør suppleres med væskestatus f.eks. Urin Specifik Massefylde, for at kunne nuancere estimeringen af Fedtfri Masse.
- Efter vejning bør atleten oplyses om, hvor der kan findes information, og hvem de kan tage kontakt til hvis behovet for hjælp opstår.

PÅ TEAMDANMARK.DK KAN DU FINDE MERE  
INFORMATION SAMT KONTAKTOPLYSNINGER

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER