

Huskeregler i sportsklubben

Der er flere ting, du og de andre børn på holdet kan gøre for at skabe tryghed for et barn med astma. Blandt andet ved at mindske risikoen for, at barnet udsættes for noget, som udløser astmasymptomer – inde og ude. Vi har her samlet nogle af de mest gængse råd.



Luft ud

Skab et godt indeklima – luft ud med gennemtræk i fem til ti minutter.. Husstøvmider og skimmelsvamp, som kan give astmasymptomer, stortrives, når luftfugtigheden er høj.



Hold varmen

Sørg for, at der minimum er 20 grader året rundt i de lokaler, hvor barnet opholder sig – fx omklædningsrum og taktik- og øvelokaler. Dette mindsker risikoen for en opblomstring af husstøvmider og skimmelsvamp.



Ingen fugtige jakker

Undgå at tørre tøj i de lokaler, hvor I opholder jer – parker det våde overtøj og evt. også våde sko uden for døren. Skimmelsvamp og husstøvmider ELSKER fugt.



Ta' et sug før sport

Børn med astma kan sagtens dyrke sport og være aktive på lige fod med alle andre børn. Hvis fysisk aktivitet trigger astmaen, skal barnet bare huske at tage sin hurtigtvirkende medicin, inden aktiviteten går i gang.



Hold øje med vejret

Kulde og fugtigt klima kan trigge astmaen, så hvis det er meget koldt eller regnfuldt, kan det være nødvendigt med ekstra medicin. Om foråret og sommeren kan børn med pollenallergi også have brug for ekstra medicin – særligt i tørt og solrigt vejr.



Pas på bålet

Os fra bål, fakler og stearinlys kan give astmasymptomer. Så sørg for, at dem som ikke kan tåle osen holder sig fra den værste røg, når der skal bages snobrød, etc. Sørg for at barnet medbringer sin hurtigtvirkende medicin, hvis I fx planlægger at lave bål.