

2012-01-19

HILTI Brazilian Jiu-Jitsu Klubb  
Årsta skolgränd 8  
11743 Stockholm  
[www.hiltibjj.com](http://www.hiltibjj.com)

# Hygien och kontaktidrotter



## Innehåll

Förord .....	3
Sjukdomar som smittar vid kontaktidrott .....	4
Ringorm .....	4
Svinkoppor .....	4
Svamp .....	4
Stafylokocker .....	4
MRSA .....	4
Det personliga ansvaret .....	5
Den personliga hygien .....	5
Tränarens ansvar .....	5
Föreningens ansvar .....	6
Lokalen .....	6

## Förord

Syftet med denna skrift är att öka kunskapen om förekommande smittsamma sjukdomar, men även om en del mindre vanliga sjukdomar. Syftet är också att ge praktiska råd och riktlinjer om vad som kan gälla inom kontaktsporter.

Skriften riktar sig i aktiva inom idrottsföreningar men kan även fungera som ett stöd för deras arbete att utforma lokala verksamhetsnormer och regler.

Under de år som vi varit aktiva inom olika kampsporter har vi upplevt hur det finns en stor okunskap om olika åkommor. Vi själva har haft låg kunskap om detta och har känt ett behov av att lära oss mer. Det är inte sällsynt att man kampsportssfären lutar sig mot hörsägen och det förekommer en rad olika huskurer. Det är varit förvånande att någon skrift av detta slag inte finns hos Riksidrottsförbundet eller hos något av specialförbunden. Vår förhoppning är att skriften skall bidra till saklig information och kunskap. Vi har inhämtat synpunkter på denna text från Smittskyddsinstitutet.

Konsekvenser av bristande hygien för den enskilde idrottsutövaren är att hon eller han kan dra på sig sjukdomar som i värsta fall leder till bestående men. Det är farligt att bära infektioner. Idrottsutövaren kan även sprida dessa till dina närmaste och på så vis utsätta dem för fara.

Konsekvenserna för idrottsföreningen är bland annat ett sämre resultat. En medlem av föreningen kan inte delta i träning eller tävling. För elitidrottare är det ödesdigert för resultat och karriär att inte tillåtas tävla på grund av exempelvis ett infekterat sår.

Idrotten intar vi en speciell plats i samhället; överallt träffas gamla och unga, män och kvinnor, icke handikappade och handikappade, infödda svenskar och invandrare, barn och vuxna med idrotten som gemensamt intresse. Överallt hålls verksamheten levande genom föreningens ideella ledare. Idrotten är en av samhällets viktigaste resurser. Kort sammanfattat kan man säga att idrottsrörelsen, i högre grad än övriga samhället, fostrar mer fysiskt och psykiskt välmående individer.

Vid sidan om vikten av vår egen hälsa och ansvaret inför de barn, ungdomar som är engagerade inom idrottsrörelsen vill vi med denna skrift uppmärksamma vikten aktivt arbete mot smittsamma sjukdomar, överanvändning av antibiotika i samhället och problematik med resistenta bakterier.

Stockholm 2012-01-15  
Peder Söderlind, Hilti BJJ Stockholm  
Martin Lindqvist, Hilti BJJ Stockholm

## Sjukdomar som smittar vid kontaktidrott

### Ringorm

Ringorm är en ganska ovanlig svampinfektion i huden eller i hårbotten. Den syns som röda ringformade eller ovala fläckar med fjällande kant. Man blir nästan alltid smittad av ett djur, till exempel ko eller marsvin. Kontakta din vårdcentral om receptfria salvor mot svamp inte hjälper.

Läs mer:

[www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Ringorm/](http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Ringorm/)

### Svinkoppor

Svinkoppor, som även kallas impetigo, är en ytlig, smittsam hudinfektion som beror på bakterier. Infektionen ger symtom i form av utslag, blåsor och sår. Tvätta flera gånger om dagen så att sår och blåsor torkar ut. Vänd dig till vårdcentralen om behandlingen inte hjälper inom en vecka, om du har många koppor i ansiktet alternativt över ett stort område på kroppen eller om du får feber.

Läs mer:

[www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Svinkoppor/](http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Svinkoppor/)

### Svamp

Fotsvamp kan vara besvärande. Ett vanligt tecken på fotsvamp är att huden mellan tårna blir mjölliknande och flagnar. Ibland kliar det. Risken för svamp ökar om du ofta använder täta skor. Du kan oftast behandla själv med receptfria medel. Fråga på apoteket om du är osäker.

Läs mer

[www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Fotsvamp/](http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Fotsvamp/)

### Stafylokocker

Gula stafylokocker är bakterier som kan orsaka allvarliga, svårbehandlade infektioner. Kontakta vårdcentralen om du har en hudinfektion som inte ger med sig efter egen behandling eller om du, i samband med en hudinfektion, blir sämre och får feber och sjukdomskänsla. Det är även vanligt att de finns i näsa eller på hud utan att man har symtom. Stafylokocker kan också ge upphov till matförgiftning

Läs mer:

[www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Stafylokocker/](http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Stafylokocker/)

### MRSA

MRSA, methicillinresistent *Staphylococcus aureus*, är en stafylokockbakterie som har blivit motståndskraftig, resistent, mot vanlig antibiotika. Det betyder att bakterien inte längre påverkas av våra vanligaste penicilliner och penicillinliknande antibiotika. I övrigt skiljer den sig inte från vanliga gula stafylokocker.

Läs mer:

[www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/MRSA/](http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/MRSA/)

Det finns ytterligare en rad smittsamma sjukdomar som inte tas upp här.

## **Det personliga ansvaret**

### **Den personliga hygien**

Här nedan ges exempel på riktlinjer som bör kommuniceras inom idrottsföreningen.

- Träningskläder skall vara rena
- Naglar skall vara rena och kortklippta
- Tvätta händer och fötter innan träning noga
- Träna inte med öppna sår
- Håll uppsikt över om du får sår
- Använd flytande tvål och vid infekterade sår – avstå träning samt täck oinfekterade småsår med plåster. Om ett sår inte läker sök sjukvård.
- Fråga alltid din instruktör om du är tveksam
- Viss träningsutrusning skall vara personlig och denna skall desinficeras med jämna mellanrum (boxhandskar, benskydd etc). Låna inte använda träningskläder/skydd till varandra.
- Meddela din instruktör om du fått någon sjukdom. Det är viktigt för föreningen att veta.

### **Tränarens ansvar**

Tränaren är ansvarig för att ovanstående regler efterföljs och någon gång per vecka bör en idrottsledare genomföra inspektion av naglar och träningskläder. Medlemmar som inte klarar kraven skall hon eller han ombedjas träda av träningen om de inte kan rätta till felen (klippa naglarna, tvätta fötterna, ta fram rena träningskläder).

## Föreningens ansvar

Verksamhetsansvaret ligger hos huvudmannen. Huvudmannen kan vara den ideella föreningen eller en privat organisation. Det skall alltid finnas en ansvarig för verksamheten. Föreningen måste på ett organisatorisk plan upprätta städrutiner, se till att det finns städutrustning och att granska att städrutiner följs. Det bör även ske ett upplysningsarbete som främst riktar sig till idrottsledarna. De skall kunna luta sig mot tydliga riktlinjer. Vad gäller i fråga om personlig hygien eller om någon har utslag. Det är viktigt att insikten om vikten av hygien är förankrat i ledningen.

## Lokalen

Det är centralt att det alltid finns städutrustning tillgänglig. Det skall finnas en ansvarig för att det alltid finns städutrustning, rengöringsmedel och desinficeringsmedel. Exempel på städrutiner kan vara som nedan:

### Efter varje träningspass

- Sopa mattan
- Svabba mattan med rena svabbar med vatten och rengöringsmedel
- Spraya desinfektionsmedel på mattan och gnid in med en trasa eller svabb.
- Städa toaletterna ingående
- Töm samtliga papperskorgar
- Lägg använda svabbar direkt i tvättmaskinen och sätt på (90 grader).

### En gång i månaden

- Städa duschen med Klorin eller annat rengöringsmedel, rensa avloppet i duschen.
- Damsug runt mattan
- Inventera vilken städutrustning som behövs köpas in

### En gång per år

- Utvärdera och revidera städningen och städrutinerna
- Lyft mattan och städa under
- Eventuell reparation, målning etc