

Skisport im Kindes- und Jugendalter

Infektprophylaxe und Pausengestaltung

INFEKTPROPHYLAXE

Wichtige Maßnahmen zur Infektvermeidung

1 Hygiene beachten

- Regelmäßiges Händewaschen mit Seife und warmem Wasser.
- Desinfektionsmittel verwenden, wenn kein Wasser verfügbar ist.
- Hände vom Gesicht fernhalten (insbesondere Augen, Mund und Nase).

2 Atemwegs-erkrankungen vorbeugen

- Hust- und Niesetikette beachten (in die Armbeuge niesen/husten).
- Taschentücher nach einmaliger Benutzung entsorgen.
- Abstand zu kranken Personen halten.

3 Kleidung

- Wettergerechte und schichtweise Kleidung tragen (Zwiebellook).
- Wechselkleidung für nasse oder verschwitzte Kleidung mitnehmen.
- Kopf und Hände warm halten (Mütze, Handschuhe).

4 Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

- Ausreichend trinken (warme Getränke bevorzugen).
- Gesunde, vitaminreiche Ernährung zur Stärkung des Immunsystems.

5 Impfeempfehlungen

Einhaltung der aktuell geltenden Impfeempfehlung.
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen.html>



Bedeutung von Schlaf und Erholung

- **Ausreichender Schlaf:** Mindestens 8-10 Stunden pro Nacht für Kinder.
- **Ruhepausen:** Regelmäßige Pausen während des Skitages einlegen.

PAUSENGESTALTUNG

Wichtige Aspekte der Pausengestaltung

1 Wärme & Schutz

- Pausen in warmen, windgeschützten Bereichen einlegen.
- Heiße Getränke und kleine Snacks anbieten.
- Nasse Kleidung wechseln.

2 Aktive Erholung

- Leichte Bewegungsübungen zur Lockerung der Muskulatur.
- Spiele im Schnee zur Aufrechterhaltung der Motivation und Energie.

3 Psychische Erholung

- Positive und ermutigende Worte.
- Gemeinsame Aktivitäten und Gespräche zur Förderung des Teamgeistes.

Pausenintervalle

- **Kurze Pausen:** Alle 1-2 Stunden.
- **Längere Mittagspause:** Nach 3-4 Stunden Skifahren.

STUDIEN UND EMPFEHLUNGEN

1 Hygiene & Infektionsprävention

- Studie zeigt: Regelmäßiges Händewaschen reduziert Infektionsrisiko um bis zu 50% (American Journal of Infection Control, 2017).

2 Schlaf und Erholung

- Ausreichender Schlaf unterstützt die Immunfunktion und verbessert sportliche Leistung (Sleep Medicine Reviews, 2019).

3 Ernährung & Nahrungsergänzungsmittel

- Studien zeigen, dass Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate keine signifikante Stärkung des Immunsystems bewirken (JAMA, 2020).

4 Pausenintervalle

- Regelmäßige Pausen verbessern die Konzentration und Leistungsfähigkeit bei Kindern (Journal of Sports Sciences, 2018).

5 Bildschirmzeit und Schlaf

- Übermäßige Nutzung von Handys und Tablets vor dem Schlafengehen kann die Schlafqualität und -dauer negativ beeinflussen (Pediatrics, 2017).
- Empfehlung: Bildschirme mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen vermeiden.

Tipps zur Reduzierung der Bildschirmzeit

- **Regeln aufstellen:** Feste Zeiten für die Handynutzung festlegen.
- **Alternativen anbieten:** Spiele, Bücher und Aktivitäten, die keine Bildschirme erfordern.
- **Vorbild sein:** Eltern sollten ebenfalls ihre Bildschirmzeit reduzieren.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Zeit mit der Familie ohne Bildschirme verbringen.

TIPPS FÜR ELTERN

- **Vorbereitung:** Vor dem Skitag Wetterbedingungen prüfen und entsprechend planen.
- **Beobachtung:** Auf Anzeichen von Erschöpfung oder Kälte achten und sofort reagieren.
- **Kommunikation:** Regelmäßiger Austausch mit den Skitrainern über das Wohlbefinden der Kinder.

Mit diesen Maßnahmen sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder sicher und gesund den Skisport genießen können.

REFERENZEN:

- American Journal of Infection Control, 2017: „Hand Hygiene Practices in Ski Environments“
- Sleep Medicine Reviews, 2019: „The Role of Sleep in Enhancing Athletic Performance and Recovery“
- JAMA, 2020: „Effect of Vitamin and Mineral Supplements on Immune Function in Children“
- Journal of Sports Sciences, 2018: „Impact of Breaks on Performance and Well-being in Youth Sports“
- Pediatrics, 2017: „Impact of Screen Time on Children's Sleep and Well-being“