

TSV ROTWEISS NIEBÜLL SCHWIMMTEAM

Kirsten Nielsen, Koogsreihe 11, 25899 Galmsbüll
Tel.: 04661/605506

Email: kirstennielsen@gmx.de
Internet: www.rwn-schwimmteam.de

Laktatstufentest

Nur mit Unterschrift der Eltern oder für Volljährige

Wir sind damit einverstanden, dass bei unserem Kind.....,
geb. am..... im Training durch Ernst Hinrichsen Blut aus den
Fingerkuppen zur Durchführung eines Laktatstestes entnommen wird. Es ist bei diesen Tests noch nie
etwas passiert, es besteht aber wie bei jeder kleinen Wunde die Gefahr einer Infektion mit
ungewissem Ausgang.

den.....

.....

Unterschrift

Zur Erläuterung: Zur Trainingsmethode gehört bei einer Ausdauersportart, für die Verbesserung der
Grundlagenausdauer für eine bessere Trainingssteuerung die Belastungsfähigkeit festzustellen,
insbesondere um zu erreichen, dass das Training jeweils mit der individuell optimalen Belastung vor
sich geht. Dies lässt sich mit Hilfe von Laktatstufentests relativ einfach erreichen. Dazu werden in
einem speziellen Testverfahren nach bestimmten zurückgelegten Strecken bis zu maximal 5 Mal
Blutentnahmen durchgeführt, indem mit einer Nadel in die Fingerkuppe gestochen und jeweils ein
erbsengroßer Tropfen Blut gewonnen wird.

Bisher sind in unserem Training mehr als 5000 solcher Proben genommen worden, ohne dass dabei
irgendein Schaden entstanden ist. Ganz ausschließen lässt sich jedoch nicht, dass in eine frische auch
noch so kleine Wunde Keime eindringen.

Kirsten Nielsen