

TSV ROTWEISS NIEBÜLL SCHWIMMTEAM

Kirsten Nielsen, Koogsreihe 11, 25899 Galmsbüll

Email: kirstennielsen@gmx.de

Tel.: 04661/605506

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 Kirsten Nielsen 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