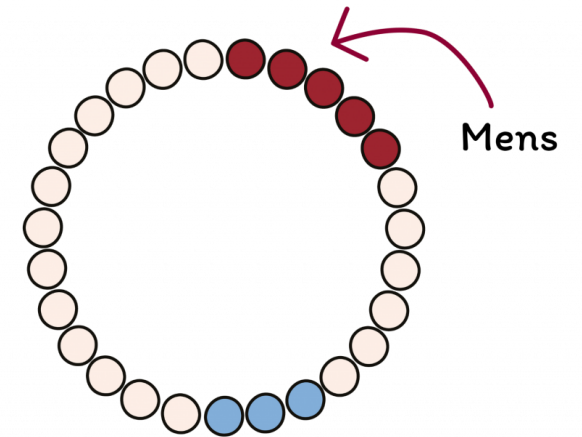


Mens och simning

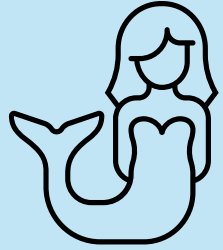
Mens

- Mens är blödningar som sker när en kvinna fått ägglossningar från och med puberteten och kommer ungefär 1 gång i månaden

- Mensen kan börja för tjejer vid åldrarna 9-16.

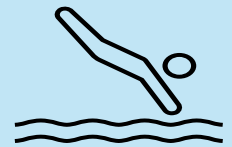


- Dagarna innan mens kan man känna sig lite extra trött och nedstämd och då kan träning hjälpa då det utsöndrar endorfiner i kroppen. Man kan även känna sig extra hungrig.



Simma med mens

- Att simma med mens går jättebra, de flesta simmar med tampong eller menskopp. Det viktigaste är att man känner sig bekväm.
- Man kan ibland känna sig lite svagare beroende på menscykeln men viktigaste är att man fortsätter ta i ändå
- Efter ett simpass är det bra att byta tampong då lite av vattnet suggs upp av tampongen.



Mer info

- Det går att läsa om mens på UMO.se
- Var inte rädda för att prata med era föräldrar eller tränare
- Det kan vara bra att börja ha mensskydd med sig i väskan
- I Torvalla, Vårby och Huddinge finns det mensskydd att få av tränarna