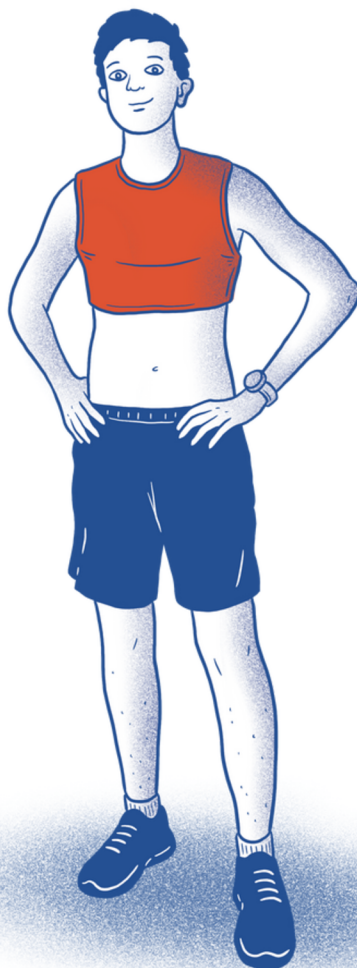





Leiðbeiningar um notkun bindera í íþróttum og hreyfingu.

# Íþróttabinder





Binders eru eins og þröngir hlýrabólir sem minnka sýnileika brjósta. Þeir eru notaðir af trans körlum, kynsegin fólki og konum með óhefðbundna kyntjáningu til að minnka kynama (e. gender dysphoria) og auka kyngleði. Þó getur röng notkun bindera haft neikvæð áhrif á líkamlega heilsu og því skiptir höfuðmáli að valin sé rétt tegund og stærð ásamt því að binder sé ekki notaður of lengi.

Þetta á sérstaklega við um íþróttabindera, en við áreynslu þarf brjóstkassinn að geta þanist út að fullu, efnið þarf að anda vel og mega blotna ef um sund er að ræða.

# Að nota ípróttabinder

Eftirfarandi er gott að hafa í huga við notkun ípróttabindera:

## Anda inn - anda út

Iðkandinn á að geta andað eðlilega. Ef viðkomandi finnur fyrir óþægindum skal taka hlé og fara úr bindernum.

## 6 - 8 klst hámarkstími

Samfelld notkun á binder ætti ekki að vera lengri en 6 klst fyrir iðkendur yngri en 18 ára og 8 klst fyrir eldri iðkendur. Ef aðstæður krefjast lengri tíma er nauðsynlegt að taka 5-10 mínútna hlé þar sem farið er úr bindernum og teygt vel á bringunni og brjóstvöðvum.

## Hugaðu að húðinni

Fylgjast þarf vel með húðinni og heilsu hennar til að koma í veg fyrir að nuddsár eða önnur vandamál séu að myndast. Í þeim tilvikum gæti iðkandi þurft að fjarlægja binderinn og taka hlé frá allri binder notkun til að leyfa húðinni að jafna sig.

## Tegund binders

Það skiptir máli að notaður sé binder sem ætlaður er til ípróttaiðkunar til að koma í veg fyrir óþægindi og meiðsl.

Límbönd, grísjur, og teygjusokkar geta valdið óþægindum, dregið úr blóðflæði og valdið sársauka. Ípróttabinder eða þröngir ípróttatoppar eru betri kostur.

## Rétt stærð skiptir máli

Við úthaldsæfingar skal nota ípróttabinder sem er að lágmarki númeri stærri en binder til almennrar notkunar. Þetta er gert til að gefa líkamanum rúm til hreyfingar.

Við lyftingar þar sem meiri þrýstingur er á líkamanum er mælt með notkun ípróttatoppa þar sem þrýstingurinn frá bindernum gæti valdið meiðslum.

Mikilvægt er að fylgja leiðbeiningum framleiðanda við stærðarmælingar og val á stærðum.

Iðkendur með astma þurfa að sýna aukna varkárni við notkun ípróttabinders og huga sérstaklega að því að hann þrengi ekki of mikið að brjóstkassanum.

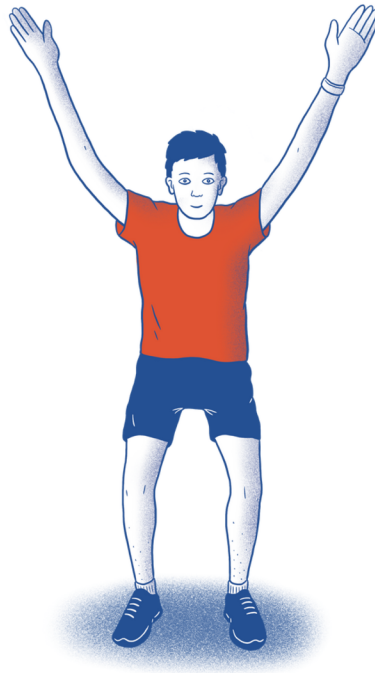
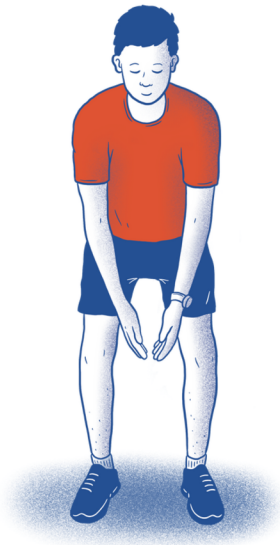
## Hlustaðu á líkamann

Ef iðkandinn finnur fyrir óþægindum skal taka hlé á notkuninni.

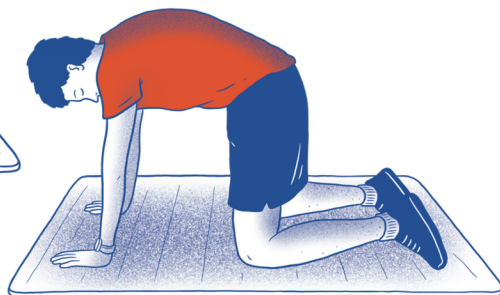
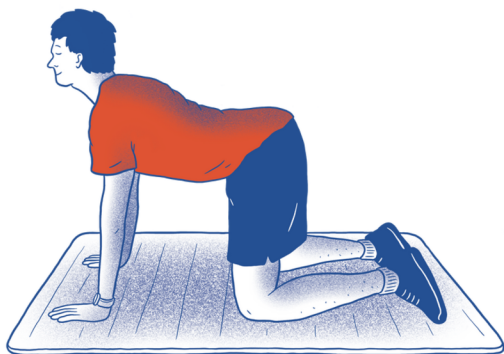
## Teygjur og liðkandi æfingar

Binder þrengir að brjóstkassanum og því er mikilvægt að hjálpa líkamanum við að jafna sig eftir notkunina. Öll þau sem nota bindera ættu að teygja vel á brjóstkassa og baki og eða nýta sér liðkandi æfingar. Eftirfarandi teygjur/æfingar geta komið sér vel:

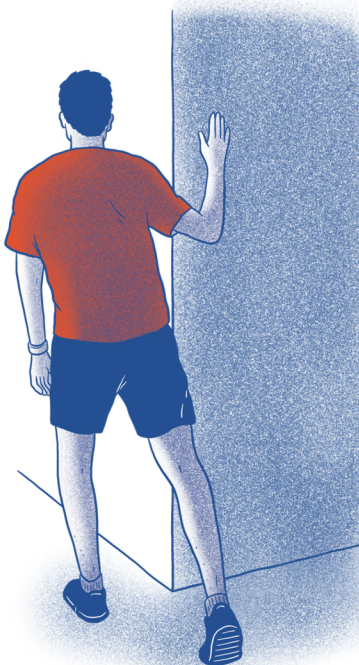
### Y lyftur

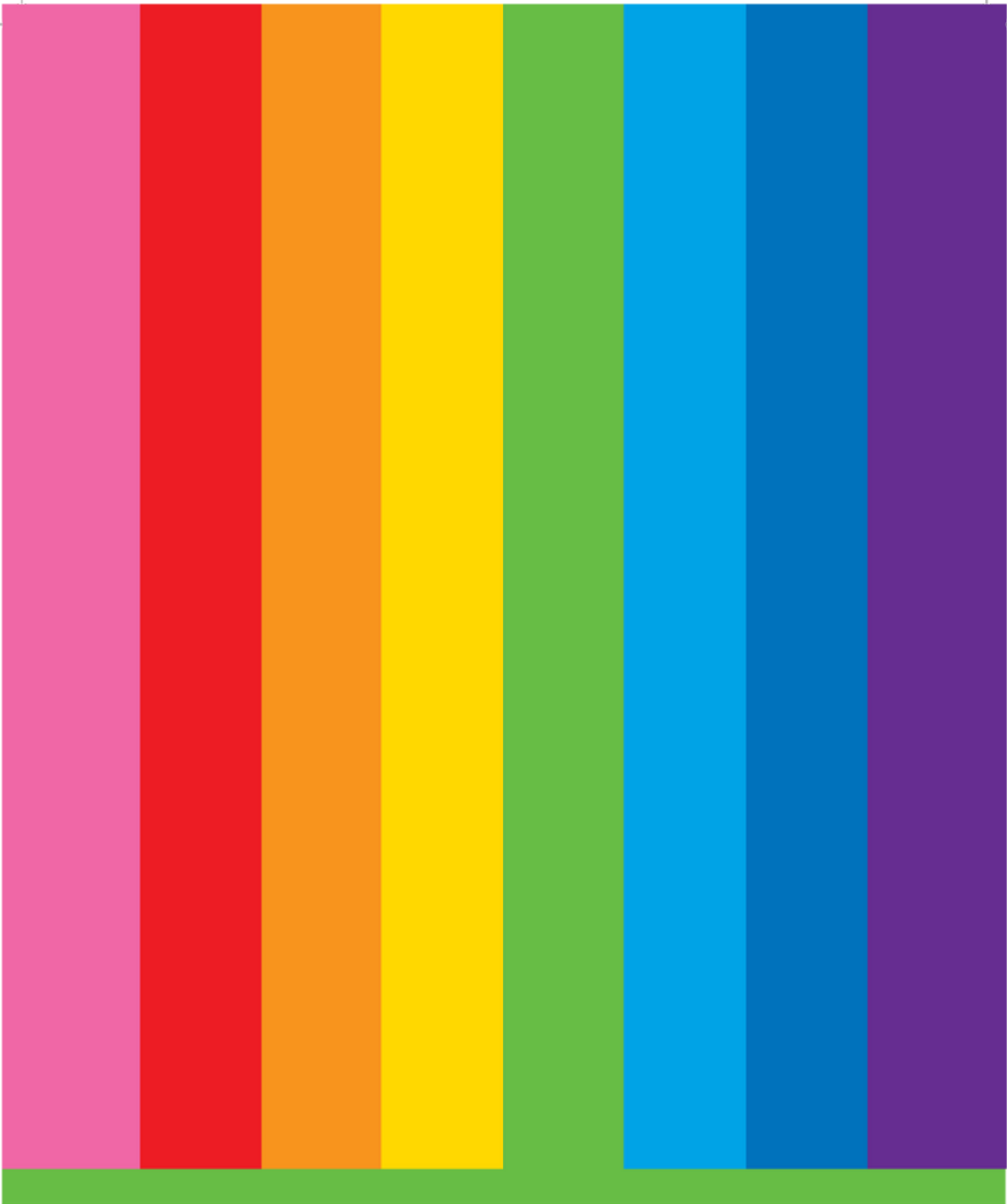


## Köttur - Kýr



## Brjóstvöðvateygja við vegg





Stjórnarráð Íslands  
Mennta- og barnamálaráðuneytið



Samtökin '78  
Félag hinsegin fólks á Ísland