

NU GÅR VI IND I KAMPEN!

Hjælp os med at bryde tabuet om menstruation i idrætsverdenen – deltag i Mensdysten

Nu er det på tide at begynde snakken om menstruation i idrætsklubberne. Ved at tilmelde dit hold eller din klub til Mensdysten er du med til at bryde tabuet om menstruation og forbedre unge pigers vilkår for at træne og konkurrere. Alle kan være med til at dyste – hold, klub, forening eller spillere – uanset om det er håndbold, svømning, ridning, fodbold eller noget helt andet.

TIPS TIL AT KOMME I GANG

Odense Håndbold har formuleret 4 enkle tips for at bryde tabuet om menstruation, som måske kan inspirere jer til, hvordan I kommer i gang ude i jeres klub.

- **Klæd på med viden:** Sørg for at klæde spillere og trænere på med mere viden om menstruation, cyklus og præstation - du finder inspiration på mensdysten.dk
- **Find naturlige anledninger:** Hjælp trænere med at skabe naturlige anledninger til at tale med spillere og forældre om menstruation, hvor det er relevant fx ved intromøder, spillersamtaler mv.
- **Hav udstyret klar:** Sørg for, at der altid findes hygiejnebind og skifteshorts i trænertasken, og at det også kan findes i omklædningsrummet.
- **Skab et naturligt frirum:** Sørg for at sikre tid i omklædningsrummet, så spillerne får et naturligt forhold til deres egen og andres krop og et naturligt frirum til at tale om menstruation.



MENSDYSTEN

***BRYD TABUET
OM MENSTRUATION
– TILMELD DIN KLUB***

#mensdysten
mensdysten.dk