

JETLAG

— OM 60 MIN VED I ALT OM:

HVAD ER JETLAG?

HVAD ER REJSETRÆTHED?

HVORDAN FORBEREDER MAN SIG?

Bæredygtige strategier

DET SKAL VIRKE OG VÆRE ENKELT

HVAD ER SØVN?



90 sek efter du falder i søvn starter "housekeeping" eller hjernens opvaskeprogram

Det kører kun, mens du sover

Det fjerner ophobede affaldsstoffer

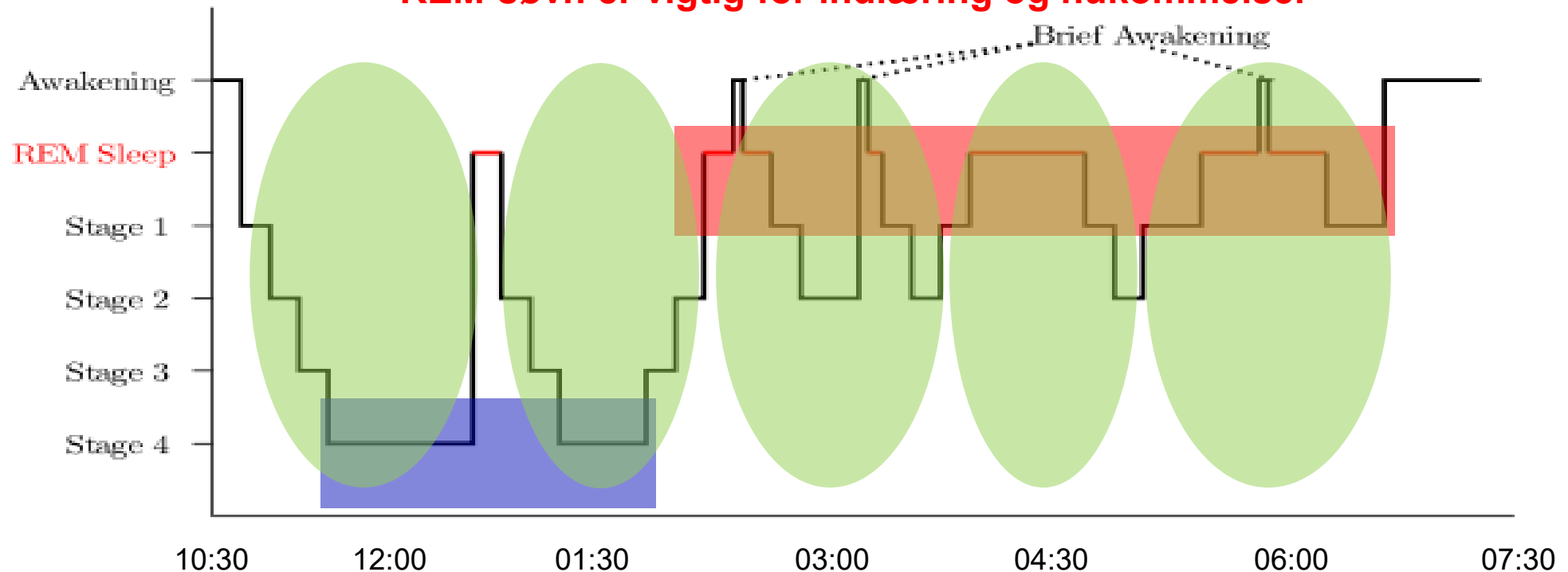
Hjernen "skrumper," så der kan rengøres i alle kroge



HVAD ER SØVN?

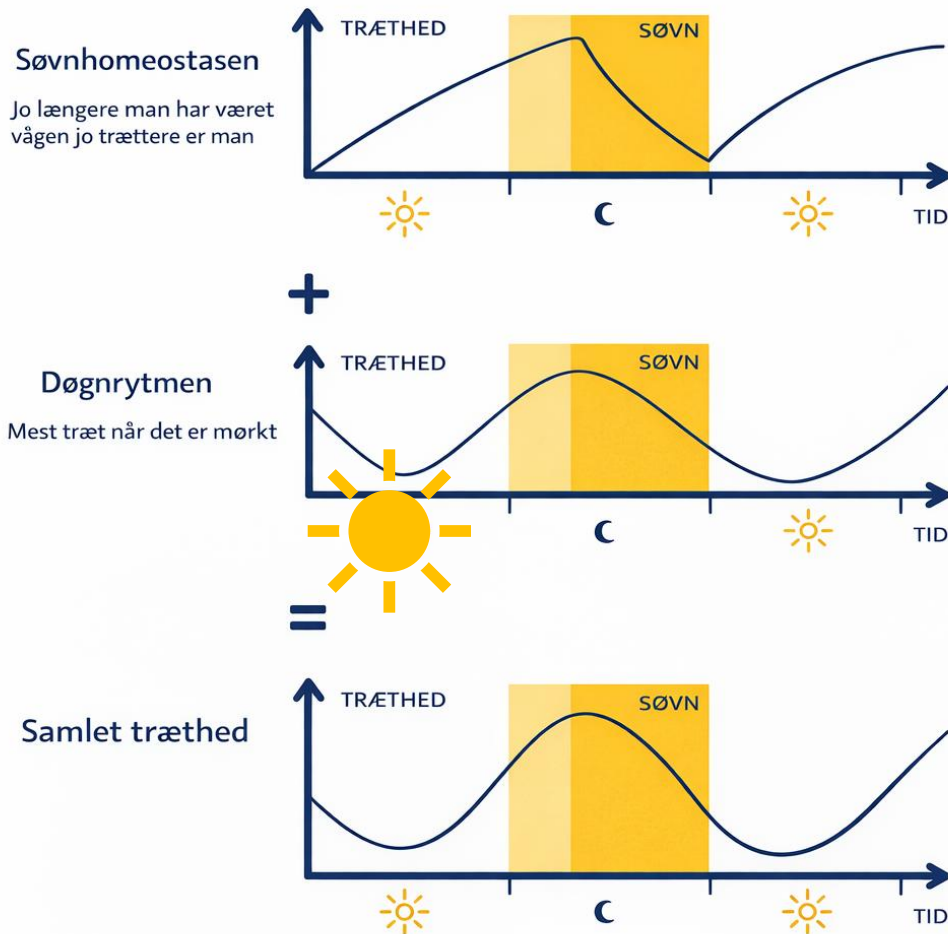
Under REM-søvn er der hurtige øjenbevægelser, hjerneaktivitet og respiration er forøget, mens muskulaturen slapper fuldstændig af.

REM-søvn er vigtig for indlæring og hukommelse.



SØVN-VÅGEN REGULERING

Søvnregulering: søvnhomeostase og døgnrytme



HVAD ER JETLAG?

.....en midlertidig forstyrrelse af kroppens **biologiske døgnrytme**. Tilstanden opstår, når man rejser med fly over flere tidszoner (normalt tre eller flere), så det **indre biologiske ur** ikke passer med den lokale tid på rejsemålet.

EKS: dit indre ur "tror" det er midnat (DK-tid) men klokken er 6 morgen i Shanghai

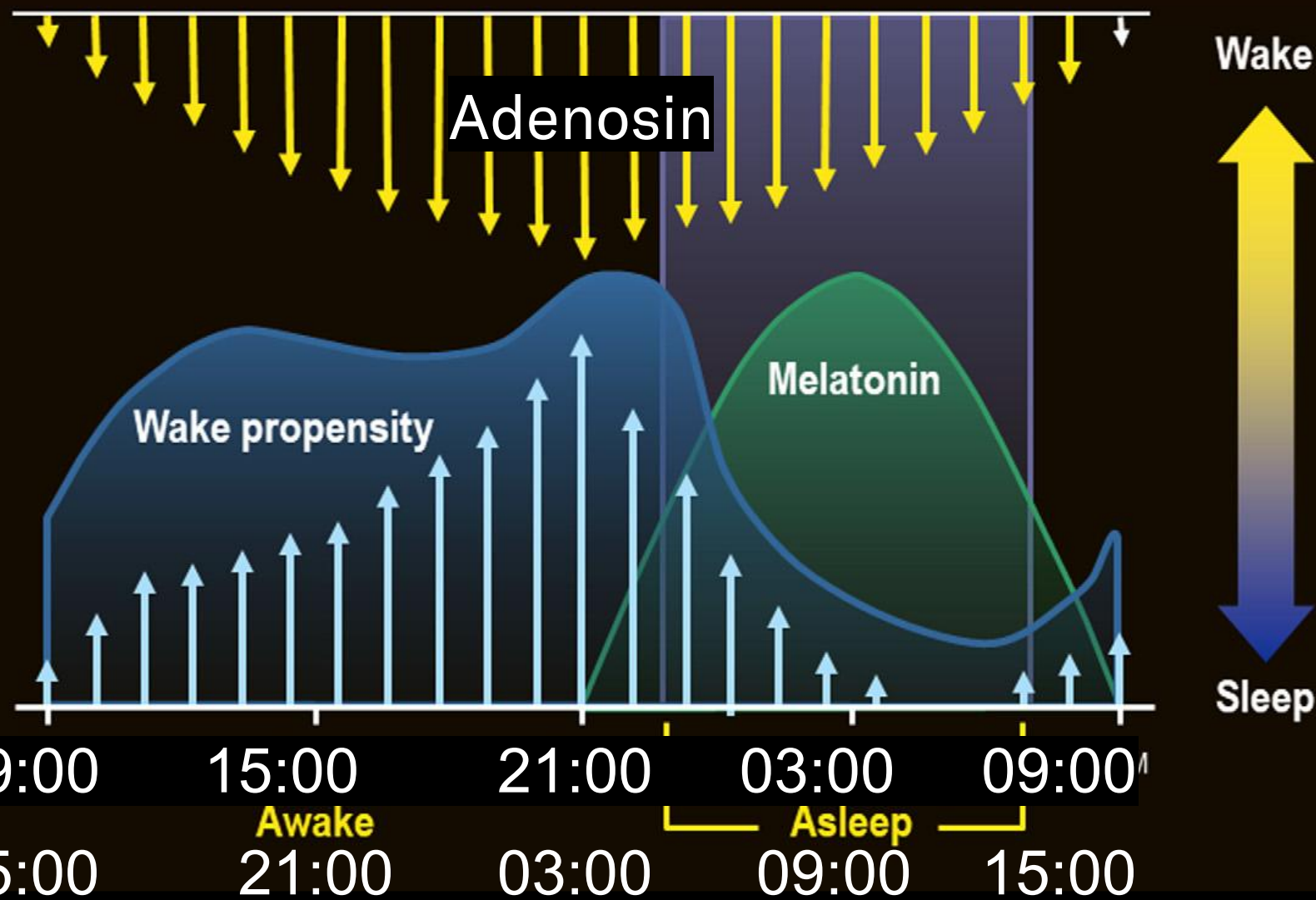
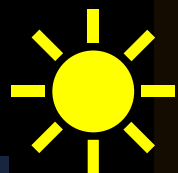


Sleep/Wake Regulation

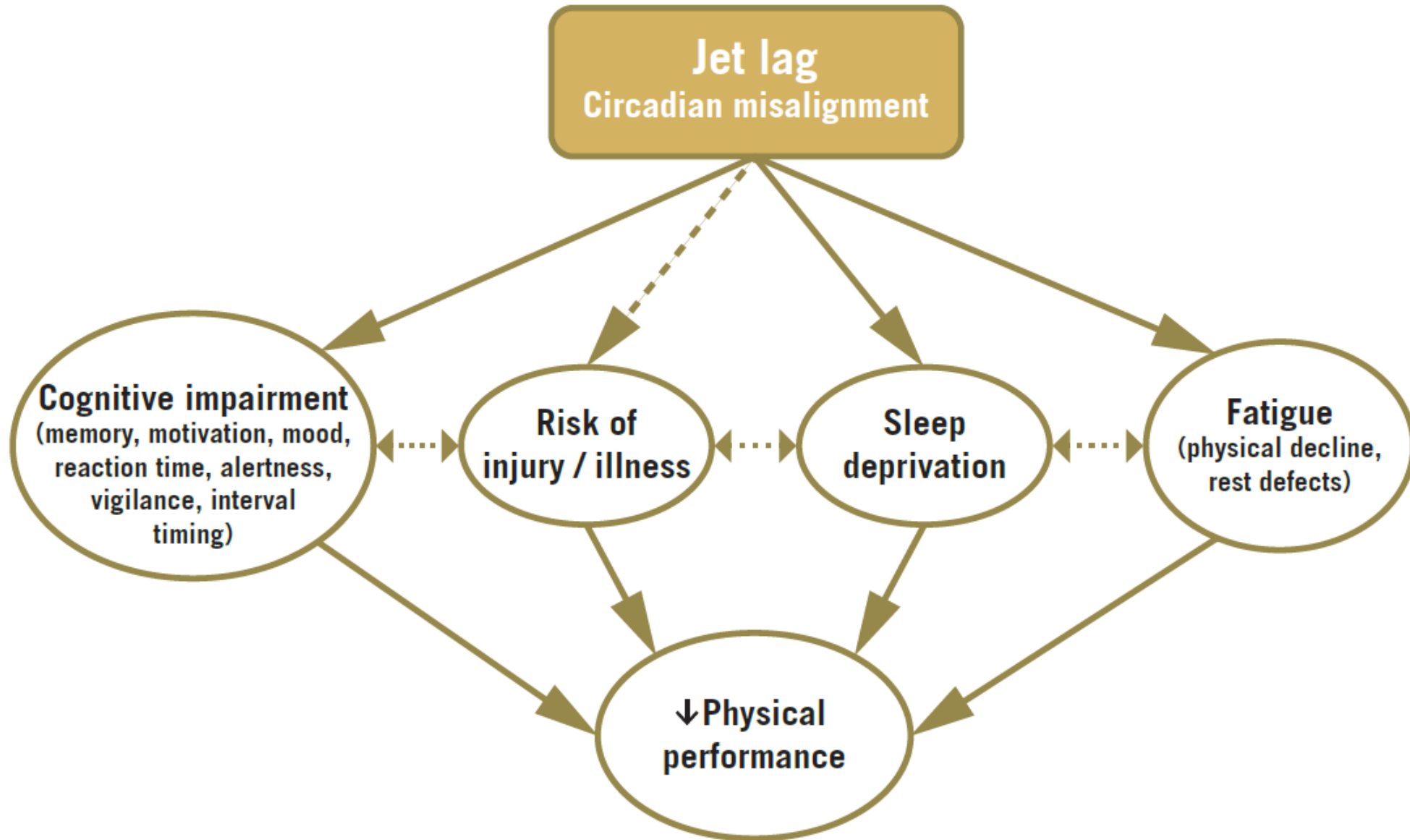
**S-proces =
søvnpress**

**C-proces =
Døgnrytme**

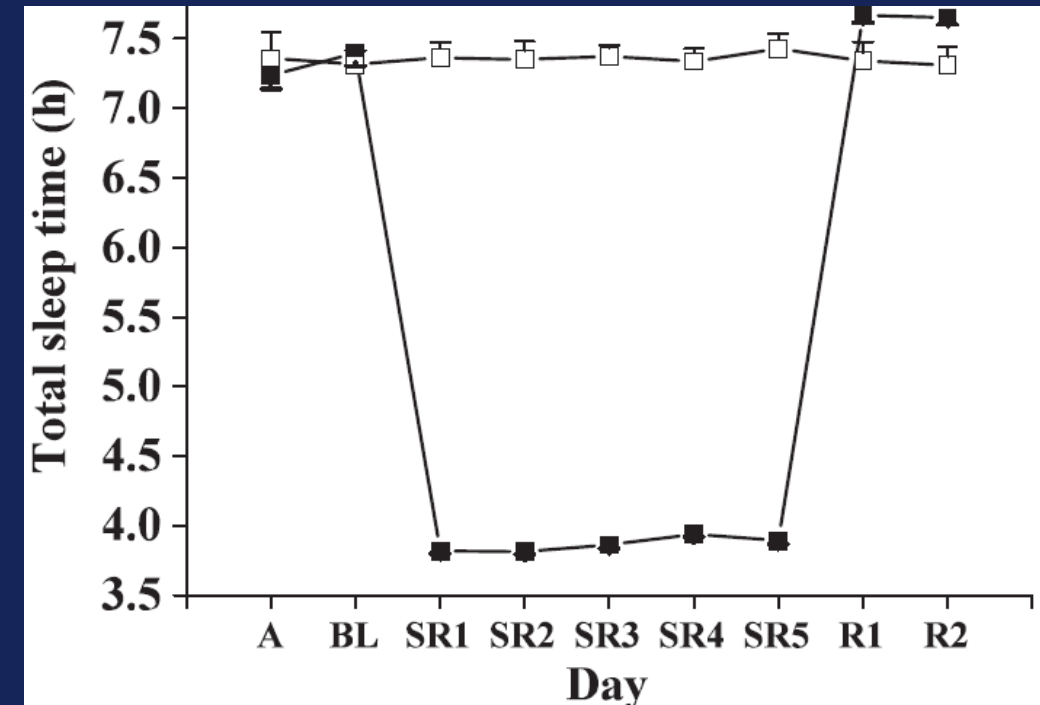
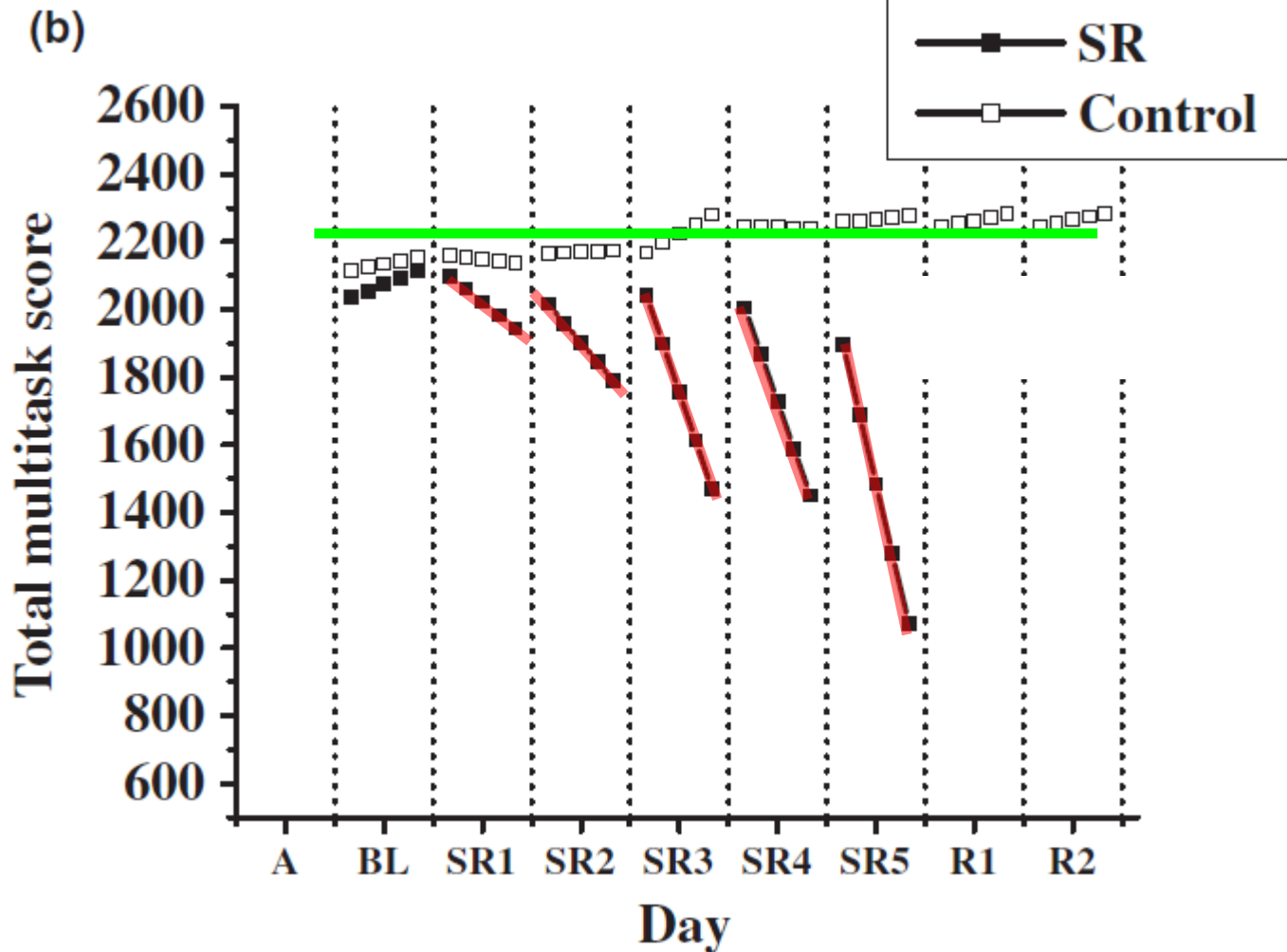
- Lys
- Måltider
- Fysisk akt.



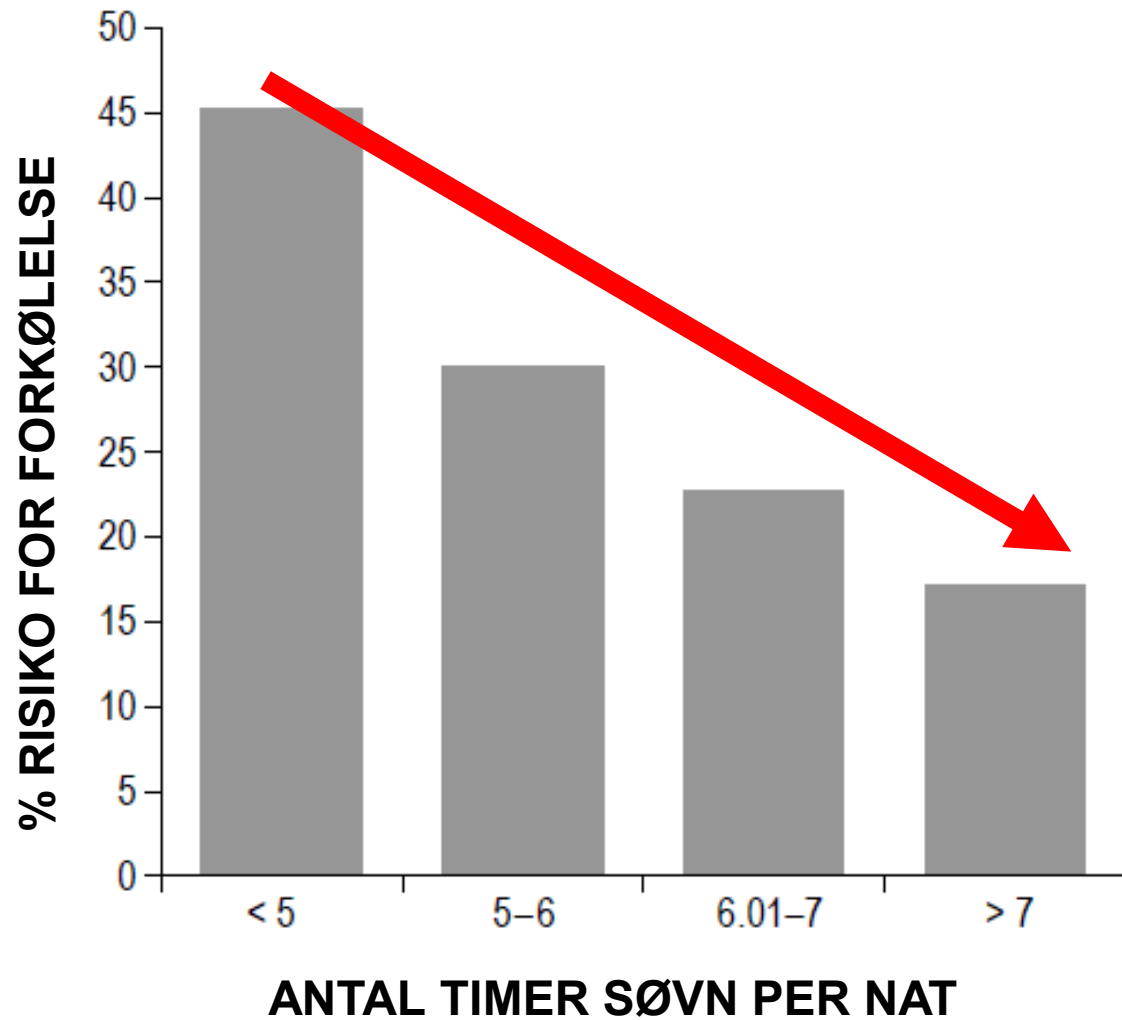
ER DET EN UDFORDRING?



SØVN – KOGNITIV PERFORMANCE



SØVN – IMMUNFORSVAR



Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold

Aric A. Prather, PhD¹; Denise Janicki-Deverts, PhD²; Martica H. Hall, PhD³; Sheldon Cohen, PhD²

¹Department of Psychiatry, University of California, San Francisco, CA; ²Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA;

³Department of Psychiatry, University of Pittsburgh Medical Center, Pittsburgh, PA

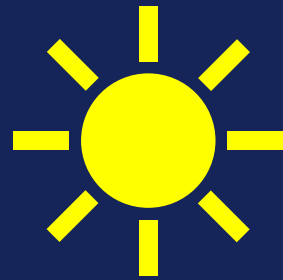
JETLAG – HÅNDTERING

Omstilling: 1 døgn pr tidszone at omstille sig til ny døgnrytme.
Dvs. 6 dage før **BEGYNDER** I tilvænning til Shanghai-tid

Søvn



Lys



- Træning
- Ernæring



REJSEPLANER

Gruppe 1	Udrejse		
	Flynr.	Afgang	Ankomst
	LH2449	Copenhagen Kastrup (CPH)	Munich (MUC)
		Tir. 15.09.26	Tir. 15.09.26
	1 t. og 40 min.	17.20	19.00
	LH 726	Munich (MUC)	Shanghai Pu Dong Airport (PVG)
		Tir. 15.09.26	Ons. 16.09.26
	11 t. og 40 min.	22.20	15.50

Gruppe 2	Udrejse		
	Flynr.	Afgang	Ankomst
	LH2449	Copenhagen Kastrup (CPH)	Munich (MUC)
		Ons. 16.09.26	Ons. 16.09.26
	1 t. og 40 min.	17.20	19.00
	LH 726	Munich (MUC)	Shanghai Pu Dong Airport (PVG)
		Ons. 16.09.26	Tor. 17.09.26
	11 t. og 40 min.	22.20	15.50

Gruppe 3	Udrejse		
	Flynr.	Afgang	Ankomst
	LH2449	Copenhagen Kastrup (CPH)	Munich (MUC)
		Fre. 18.09.26	Fre. 18.09.26
	1 t. og 40 min.	17.10	18.50
	LH 726	Munich (MUC)	Shanghai Pu Dong Airport (PVG)
		Fre. 18.09.26	Lør. 19.09.26
	11 t. og 40 min.	22.20	15.50

GR 1 STARTER JETLAG STRATEGI
ONSDAG D. 9/9 = 6 DAGE FØR AFREJSE

GR 2 STARTER JETLAG STRATEGI
TORSDAG D. 10/9 = 6 DAGE FØR AFREJSE

GR 3 STARTER JETLAG STRATEGI
LØRDAG D. 12/6 = 6 DAGE FØR AFREJSE



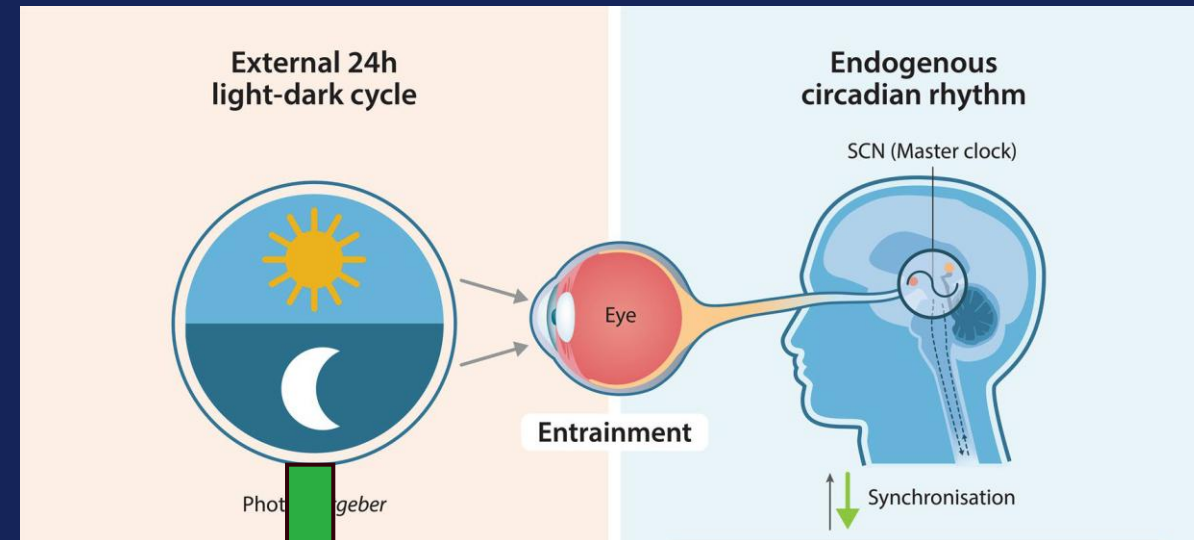
LYS ☀️: TILTAG 5-6 DAGE INDEN AFREJSE

1. Undgå sollys og andet skarpt lys i de sene aftentimer op til sengetid

- Sæt elektronik på *night shift*
- Dæmp lyset hvis muligt

OG

2. Maksimér eksponering for sollys og andet skarpt lys i de første timer efter opvågning



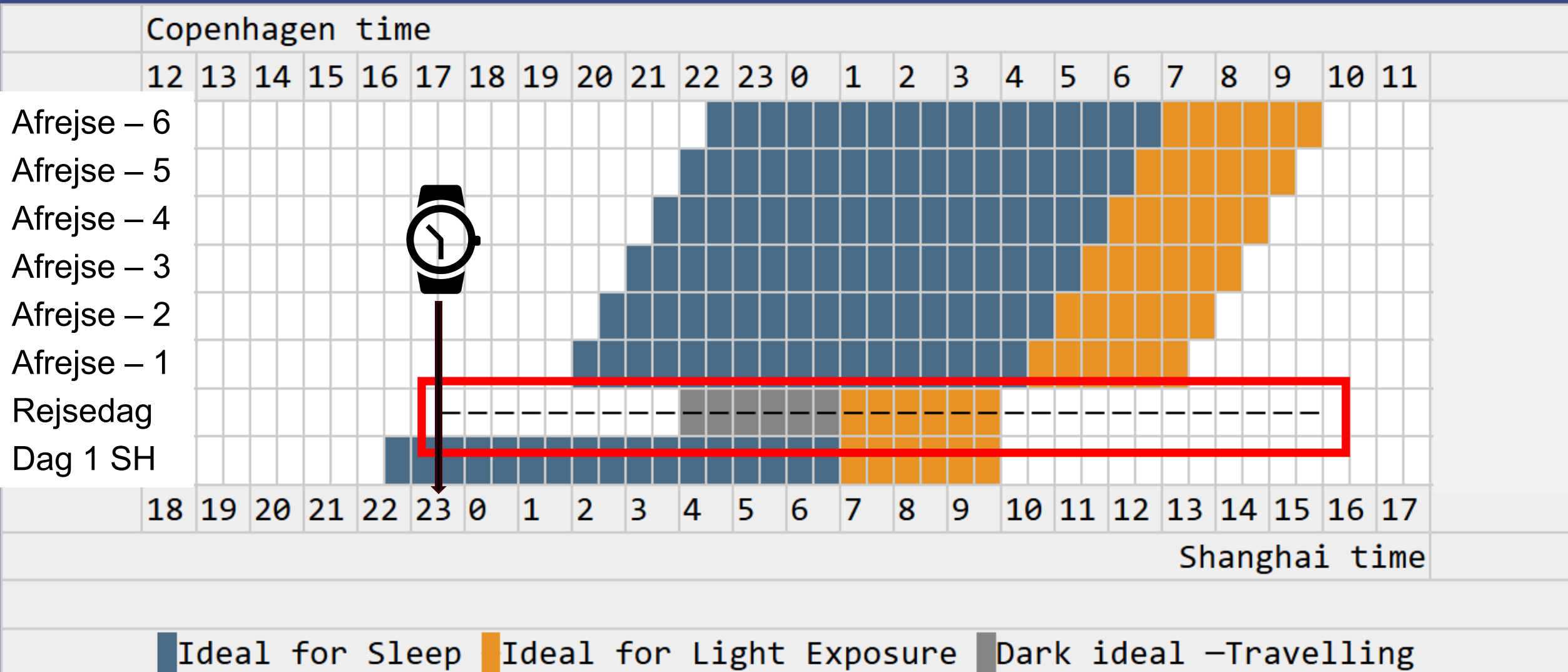
Melatonin = "Mørkehormonet"
som er afgørende for søvn

SOLOPGANG

- **10. september:** Kl. 06:21 (Kbh) / Kl. 06:31 (Esbjerg)
- **11. september:** Kl. 06:23 (Kbh) / Kl. 06:33 (Esbjerg)
- **12. september:** Kl. 06:25 (Kbh) / Kl. 06:35 (Esbjerg)
- **13. september:** Kl. 06:27 (Kbh) / Kl. 06:37 (Esbjerg)
- **14. september:** Kl. 06:29 (Kbh) / Kl. 06:39 (Esbjerg)
- **15. september:** Kl. 06:31 (Kbh) / Kl. 06:41 (Esbjerg)
- **16. september:** Kl. 06:33 (Kbh) / Kl. 06:43 (Esbjerg)



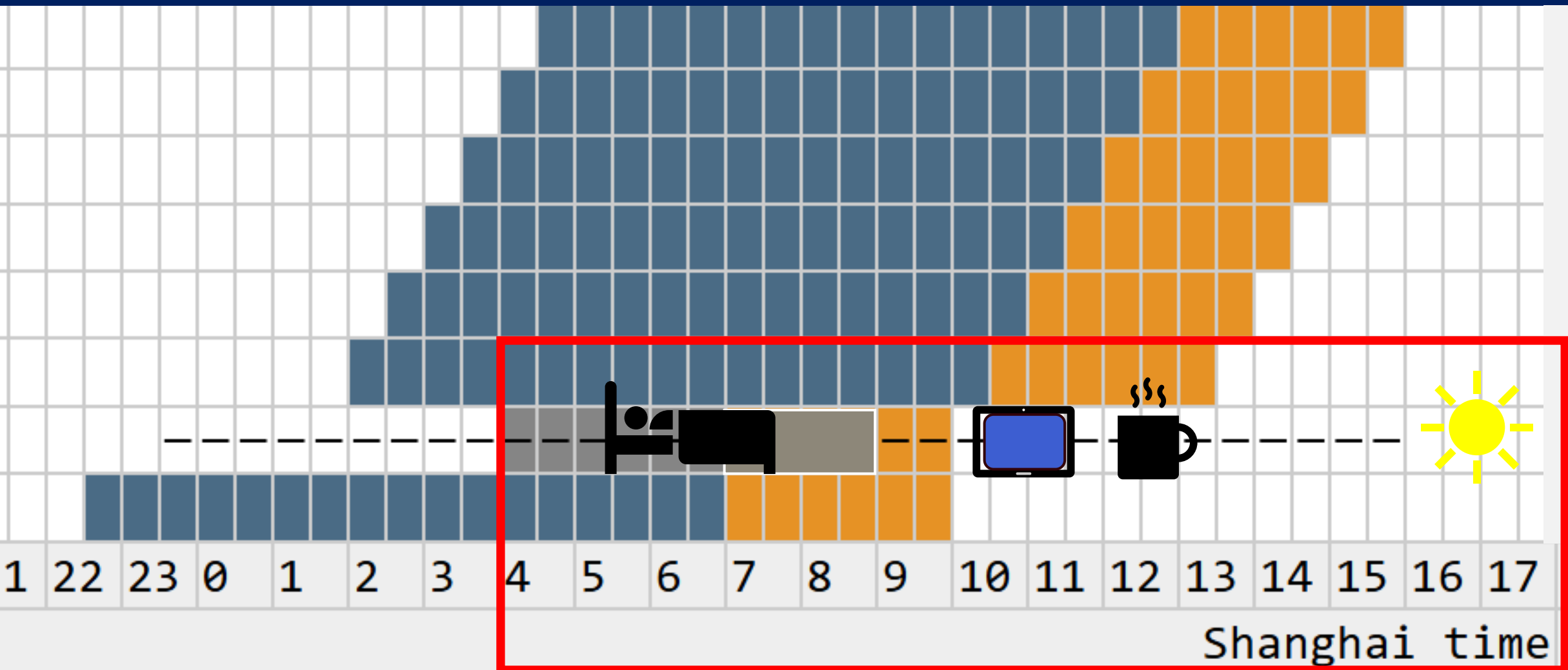
JETLAG - REJSEN



REJSEPLAN

Udrejse		
Flynr.	Afgang	Ankomst
LH2449	Copenhagen Kastrup (CPH)	Munich (MUC)
	15,16 ELLER 18/9	15,16 ELLER 18/9
1 t. og 40 min.	17.20	19.00 VÅGEN 
LH 726	Munich (MUC)	Shanghai Pu Dong Airport (PVG)
	15,16 ELLER 18/9 	16,17 ELLER 19/9
11 t. og 40 min.	22.20 	15.50

JETLAG – SOV PÅ TUREN?



GRUNDLÆG DIT VM SØVNMØNSTER

1. Skub din rytme i retning af lokal tid (6 timer foran)
2. Øg gradvist søvnmængden med 15 minutter hver nat, indtil du føler dig veludhvilet og topfrisk mellem 10-12 hver dag
3. Bank søvn – sov længe
4. Når du er i mål med de 3 foregående delmål – SÅ HOLD FAST!!
5. Praktiser performance-lur

HVAD ER REJSETRÆTHED?

Generel mathed, slidt energi og ubehag i kroppen opstået over tid på grund af rejseliv, lufthavnsventetid og manglende rutiner.



GODE RÅD TIL TUREN

Køb ekstra vand i lufthavnen
Noisecanceling + tablet

Plan for turen:

- Afgang kl. 17:20 = 23:20 (Shanghai)
- Aftensmad i Munchen
- "Gå-tur"/stræk
- Mindfulness
- Godnat ...kl 04-09
- Lys / Film /Musik kl 09 – 16
- "Gå-tur"/stræk





SoftBank

12.32

89 %

bt.dk

sovet godt i nat

- Det føltes endnu bedre her til morgen, end det gjorde i går, det var virkelig en dejlig oplevelse. Jeg har haft en god nats søvn, det tror jeg også har haft en betydning, sagde Pernille Blume med et stort smil til den fremmødte presse.



CHEKLISTE 1/2

- TANDLÆGEBESØG
- DAGSLYSLAMPE
- LÆBEPOMADE
- MUNDBIND
- HÅNDSPRIT
- ØREPROPPER
- EGEN PUDE OG SENGETØJ
- SOVEMASKE
- KOMPRESSIONS SOKKER
- SOLBRILLER

CHEKLISTE 2/2

KOFFEINTYGGEGUMI

Kick-Start Caffeine Gum | Informed Sport

MELATONIN/SOVEPILLER

Gå til egen læge og få recept



SØVN - RECAP

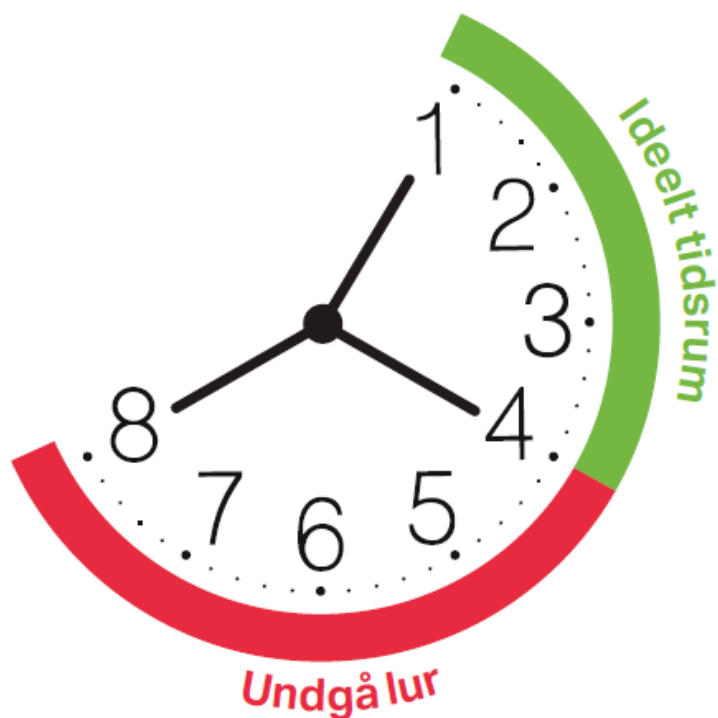
1. Søvn er en vital **aktivitet**, der igangsætter en "hjernevask"
2. Behovet for søvn er **individuel**
3. Vær **opmærksom** på dit søvnbehov – hvornår er du den bedste version af dig selv?
4. Du kan **træne** din søvn – se det som et hvert andet udviklingsområde
5. Udnyt pauser og hvileperioder til at tage en **lur**
6. God søvn = **god træningseffekt/performance ...velvære/sundhed**

MENTALT PARAT - RECAP

1. **Undgå SoMe 2 timer før træning, konkurrence eller søvn.** Dette kan hjælpe med at reducere den akutte mentale træthed og forbedre fokus og præstationsevne.
2. **Koffein** er effektivt til at blokere adenosin-receptorer i hjernen, hvilket kan reducere oplevelsen af træthed. Koffein kan indtages i form af kaffe, energidrikke eller tyggegummi.
3. **Performance lur** på 20 minutter kan være gavnlig for at forbedre ydeevnen og reducere træthed.
4. **Mindfulness** kan hjælpe med at forbedre mental klarhed og reducere stress og træthed.

PERFORMANCE-LUR - RECAP

SoMe
Frokost
Koffein (kaffe....)
10-15 min. mindfulness
20 min. performance-lur



Påvirker din nattesøvn
negativt!



Bedre fysisk
præstationsevne



Bedre kognitiv
præstationsevne



Mere friske og klar
muskler



Mindre træthed



Bedre mental balance



Bedre nattesøvn
(eller upåvirket)

UDFORDRINGER

1. Jet-lag (6 timer østpå) – **FORBEREDELSE**

2. Rejsen – **FORNUFTIGE VALG**

3. **VÆR DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG SELV**

Skills Team Denmark 2026

Mød Danmarks dygtigste fagatleter