

Pitný režim

Dehydratace a přehřátí z tepla = Tvůj slabý výkon

Přiměřeným příjmem tekutin při tréninku se vyneš nebezpečí přehřátí organismu a tím i zabráníš poklesu Tvé výkonnosti.

- trénink v horkém nebo vlhkém prostředí má za následek další ztrátu tekutin a zvyšuje se riziko přehřátí organismu
- i malé stupně dehydratace vedou k poklesům Tvé výkonnosti
- dehydratace přispívá k únavě a může způsobit zvýšenou náchylnost ke křečím, úžehu či úpalu
- hráči, rozhodčí, trenéři- ti všichni jsou ohroženi
- zejména hráči a hráčky jsou vystaveni mnohem většímu riziku přehřátí organismu



Dodržuj následující opatření

- pij dostatečné množství tekutin
- nečekej, až budeš mít žízeň. Žízeň je špatný ukazatel nedostatku tekutin
- ačkoliv voda je dostatečnou tekutinou, sportovní nápoje (obsahující 4-8 % sacharidů a menší množství solí) ještě poskytují:
 - energii navíc ze sacharidů (cukrů), která pomůže oddálit únavu a zvýšit výkonnost, zejména pak při dlouhotrvajících činnostech
 - soli navíc, které napomáhají k rehydrataci
- chlazené nápoje (nikoliv ledové!) se vstřebávají lépe, než-li nápoje teplé

Co by mělo být Tvojí rutinou

- vyvaruj se tomu, abys začínal/a trénink dehydratovaný/á. Pij dostatečné množství tekutin již několik hodin před samotným tréninkem
- pokud jsi dostatečně zavodněný/á, neměl by být pro Tebe problém odskočit si na záchod ještě před tréninkem
- **vypij nejméně 500 ml (2-3 sklenice) ½ - 1 hodinu před tréninkem**
- **pij nejméně 200 ml (1 sklenice) každých 10-15 minut během tréninku**
- **během tréninku využij každou příležitost k tomu, abys ses napil/a**
- **po skončení tréninku pij tak, abys měl/a pocit, že jsi dostatečně „zavodněný/á“**

Kolik tekutin potřebuji ?

Tvoje požadavky na příjem tekutin můžeš sám/sama posoudit tím, že se zvážíš před a po tréninku

- ztráta 1 kg váhy = nedostatek 1 litru tekutin
- ztráta 2 kg váhy = nedostatek 2 litrů tekutin
- pokus se zamezit těmto ztrátám tekutin tím, že budeš dostatečně pít před, během i po tréninku
- procesy pocení a ztráty tekutin pokračují i po skončení tréninku, proto se snaž nahradit až 1,5 násobek naměřeného deficitu na konci tréninku

Další doporučení, jak se vyhnout přehřátí organismu

- v létě nos lehké, světlé oblečení
- venku, na přímém slunci, nos kšiltovku nebo klobouk
- používej krémy s dostatečným ochranným faktorem

Příznaky přehřátí organismu (úžeh, úpal)

Je důležité, abys sis byl vědom/a následujících příznaků přehřátí a mohl/a tak rychle reagovat.

- únava
- pocit zvracení
- zvýšená teplota
- zmatek, dezorientace
- lehké bolesti hlavy

Poskytnutí první pomoci

- položte postiženého na zem
- povolte nebo odstraňte nadměrný oděv
- pokud je při vědomí, tak mu podejte chlazený nápoj
- na čelo, za krk, do podpaždí přiložte zabalené sáčky s ledem (obalit do osušky, neaplikovat přímo na kůži!!- hrozí popálení)
- vždy volejte pomoc (trenér, rodič)

