

Doporučení pro kluby, trenéry a sportovce

Účastníkům MČR žactva se za účelem ochrany před přehřátím organismu doporučuje přijmout následujících opatření:

- **přiměřená hydratace** – k základním 2 l tekutin/den se potřeba zvyšuje s dobou cvičení a teplotou vzduchu (cca o 1 l/ hod cvičení, 1 l na zvýšení teploty o 5 °C nad 25 °C), Pro hydrataci lze použít vodu, hypotonické a izotonické tekutiny
- **minimalizovat dobu pobytu na slunci** tzn. mezi závody pobývat ve stínu či v budově
- na přímém slunci **nosit pokrývku hlavy**, může být namočená vodou, používat i sluneční brýle a **krém na opalování** (snižuje poškození kůže UV zářením a odráží sluneční záření, čímž snižuje tepelnou zátěž)
- volit **vhodné oblečení** z prodyšných materiálů, doporučuje se světlé oblečení volného střihu, vyrobené z přírodních vláken nebo funkční s vysokými absorpčními vlastnostmi
- před i mezi závody si dopřát **dostatek spánku a odpočinku**, čímž se zvyšuje teplotní tolerance
- naopak **konzumace alkoholu** (i několik dní před závodem) **teplotní toleranci snižuje**
- po dojetí závodu co nejrychlejší **přesun do stínu, ochladit se vodou** (polít se či dát si nohy do vody již v lodi, mokré tričko nebo kšiltovka, na břehu pak sprcha či ponořit se do vody...)
- **lehání si po závodech v teplém prostředí může mít negativní vliv** na krevní oběh a může vyvolat kolapsy!
(Je-li závodníkovi špatně, spíš ho doprovodit do stínu či klimatizované místnosti, poloha v polosedě, chlazení vodou, tekutiny)
- **zajistit dostatečné množství pitné vody pro všechny osoby na závoděšti** včetně diváků, doprovodu sportovců apod., doporučuje se mít k dispozici i dostatek balené a ev. chlazené pitné vody v prostorech startu a cíle, aby mohla být závodníkům v případě potřeby předána (např. trenérem na startu, záchranáři na trati i v cíli, na platech pro přistání i pro medailové ceremoniály apod.)
- **zajistit dostatek stíněného prostoru** pro sportovce (např. stany/ přístřešky, tribuna apod.)
- zajistit prostředky k ochlazování – chlazená pitná voda a led
- **trenérům a doprovodu je doporučeno výše uvedená opatření u svých svěřenců připomínat a dbát na jejich dodržování** (např. posádka neodjede bez pokrývky hlavy a lahve s pitnou vodou na start, nezdržuje se zbytečně na slunci, nevezmou si na závod černá trička apod.) a dále **možná preventivní opatření a fakt, že panují vysoké teploty vzduchu, připomínat** a seznámit účastníky regaty s provedenými opatřeními (kde je pitná voda, led, klimatizovaná místnost, ošetřovna či stanoviště záchranné služby apod.)

Vypracováno s využitím materiálu lékařské komise ČVS.