

čují ztráty z fyziologických mezí. V subtropických Athénách je však nutno počítat jak s pasivním příjmem tepla z vnějšího horkého vzdušného prostředí a vlastní tvorbou tepla maximální námahou při sportovním výkonu, tedy s násobnou kombinací zatěžujících faktorů.

**Do jaké míry je možná obrana vůči bezprostředním vlivům uvedeného horkého klimatu?** Především termoregulačním chováním, tedy jednáním, které vede k co největší ochraně před horkem. Důležité je udržet chladnou termoregulační slupku, díky níž se odvádí nadbytečné teplo z organismu. Odvětrávané pocení dokáže zdržet výši tělesné teploty i při vytrvaleckém výkonu v horku poměrně dost dlouho. To znamená, že povrch těla má mít největší možnost volné evaporace a být tedy co nejvíce obnažen. Ze zkušeností se saunováním víme, že nudita je nejlepší obrana vůči přehřátí. Antičtí olympionici závodili nazí, možná, že to byla nejlepší ochrana právě před vlivem horka, aspoň do doby vlastního závodu. Kdoví, zda by tento způsob sportovního dresu nenalezl pochopení i dnes - v době sexuální revoluce?

Dnes je prvním krokem k dosažení tohoto cíle vhodné odívání. Pro běžný pobyt přicházejí v úvahu arabský způsob oblékání a stínění hlavy a obličje širokými krepkami vzdušných klobouků, jaké jsou známy z jiných horkých oblastí zeměkoule. Ale i v době, kdy se

nezavodí a kdy je denní teplota nejvyšší, se musí lidé ochlazovat. Trvalí obyvatelé jsou na horko adaptováni a jistě mají své lokální zvyklosti, možná triky, které dopodrobna neznám. Doufám však, že se jimi někdo jimi podrobně zabýval a zkoumal na místě, např. jaké je to u stavebních dělníků na slunci a v horku?

Pokud se týká aklimatizace na horko, prokázala různá šetření adaptačních procesů u saunujících se, že existuje jistý rozdíl ve ztrátě vody pocením podle pohlaví a významný rozdíl mezi zvyklými a nezvyklými osobami v horkém prostředí saunové lázně. Podle jiných prací se ukončení procesu adaptace na horko saunové lázni projevuje v průběhu 3-4 týdnů, ale i dříve. Pravidelné saunování v údobí předolympijské přípravy může tedy vést k čilejší a mohutnější termoregulační reakci, především k ochlazujícímu pocení. Tuto reakci lze snadno nacvičit předem právě saunováním. Má ovšem začít před olympiádou.

Užívání saunové lázně je vlastně modelem cílené adaptace kardiovaskulárního systému, zejména jeho kožní mikrocirkulace a termoregulační odpovědi formou sudomotoriky na trvalý termický stimul. Navíc jde o ovlivnění hormonálního hypofýzo-adrenálního a vegetativního systému, jakož i imunitních mechanismů. Mohou být významné jak pro adaptaci na horko, tak i ochranou před virózy a bakteri-

emi a pro vliv na některé algické stavy a projevy únavy. Srovnáme-li athénské klima s mikroklimatem saunové lázně, pak vyjde najevo, že spodní tepelné vrstvy horkého vzduchu v saunové kabině se mu hodnotami teploty docela vyrovnávají - i pokud se týká % relativní vlhkosti, jedině ne prouděním vzduchu. To znamená, že sportovci mimo subtropické oblasti mají možnost díky saunám se nejen informativně seznámit s takovým prostředím, ale využít jej i k nácvičku fyziologických reakcí na očekávané athénské termogenní podněty, které mohou mít buď značnou nebo nižší, ale vždy prolongovanou intenzitu.

Mezi formy termoregulačního chování je nutno zařadit krátký inter- a postcooling koupelí, sprchováním, pobytem v chladné místnosti a ve stínu. Důležitý je styk s chladnou vodou (precooling) před závodem anebo delším pobytem v horku, protože ochlazením termoregulační izolační vrstvy usnadňuje odvod tepla z organismu. Proto je také důležité po osprchování nefrotýrovat kůži. Kapky vody většinou odpadnou, pokud zůstanou na kůži odpařují se a tím ochlazují kůži a podle zkušeností ze saunování oddalují nástup převahy pozitivního tepla.

K termoregulačnímu chování náleží i odpočinek v chladné místnosti. Pozor však na překvapivé „prochlazení“, ke kterému dochází v klimatizovaných místnostech, zejména s nuceným

