

Спорт летом: как избежать опасностей и перегрева

С приходом тепла всё больше людей стремятся вести активный образ жизни. Увеличивается количество массовых мероприятий, открываются спортивные лагеря, проходят тренировочные сборы. Однако занятия спортом в жаркую погоду требуют особого внимания к здоровью. Главный внештатный специалист по спортивной медицине Минздрава Свердловской области Михаил Викторович Чулошников рассказал о главных правилах безопасности.

- Существуют ли конкретные временные рамки для тренировок при разных температурах воздуха? Лучшее время суток, по мнению врачей, для занятий спортом летом?

- Да, если температура воздуха выше 28 градусов, то тренировки на открытом воздухе запрещены и проводятся исключительно в помещении. При более низкой температуре можно проводить занятия на улице. Оптимальное время для тренировок с восьми утра до двенадцати часов дня. Вечером с 17:00 до 20:00. Важно соблюдать питьевой режим и надеть головной убор, чтобы избежать солнечного или теплового ударов.

- В каких видах спорта спортсмены наиболее подвержены риску перегрева?

- В основном это циклические виды спорта. В частности, легкая атлетика, поскольку спортсмены занимаются на стадионах, где невозможно создать тень. Это и велоспорт. Его приверженцам приходится преодолевать большие дистанции на открытых пространствах. Также риску перегрева подвержены те, кто занимается футболом.

- На какие системы организма более всего может влиять при физических нагрузках высокая температура?

- В первую очередь - сердечно-сосудистая система. Высокая температура приводит к значительной потере жидкости и минеральных веществ.

- Что является симптомом перегрева организма во время занятий спортом?

- Во-первых, головокружение, ощущение чувства нехватки воздуха, слабость и учащенное сердцебиение. Это симптомы, которые дают понять, что нужно остановиться, уйти в тень, дать организму отдохнуть, восполнить потерянную жидкость и минеральные вещества. Если, несмотря на всё вышеперечисленное, спортсмен продолжает тренироваться, то могут появиться более серьезные симптомы, такие как тошнота и даже потеря сознания.

- Если все же случился тепловой удар. Что делать в первую очередь?

- Пострадавшего нужно транспортировать в тень. Придать горизонтальное положение, обеспечить доступ кислорода, снять тесную одежду и приподнять ноги. А в дальнейшем охладить либо облить водой и, если есть лед, то можно положить его в подмышечные впадины, в область паховых артерий, под колени, в затылочную область, чтобы охладить организм.

- Каковы профессиональные рекомендации по количеству воды, которую следует употреблять до, во время и после тренировки в условиях повышенной температуры?

- В условиях высоких температур организму нужно больше жидкости. Если в среднем человек употребляет около 1,5 литров в сутки, то в жаркую погоду необходимо довести количество потребляемой жидкости до 2–2,5 литров. На тренировку обязательно брать минимум 0,5 литра воды. При длительных нагрузках (более часа) использовать изотоники для восполнения минералов.

- Расскажите о питании, которое рекомендуется спортсменам в летний период?

- Не стоит употреблять жирную пищу. Зимой, когда нужно организм согреть, можно позволить себе более жирные сорта мяса, рыбы или сливочного масла и сыра. А летом пища должна быть легкоусваиваемой, потому что жара влияет на работу всего организма в целом и на пищеварительную систему в том числе. В летнем рационе должны преобладать растительные продукты. Тем более уже появляются свежие овощи и фрукты. Предпочтение нужно отдавать нежирным сортам мяса. Для тех, кто активно занимается спортом, также рекомендовано употреблять углеводистую пищу, особенно после тренировки, чтобы заполнить углеводное окно.

- Какую одежду и обувь лучше использовать для тренировок в жаркую погоду?

- У каждого спортсмена свои предпочтения. Некоторые предпочитают одежду «драйфит», которая впитывает воду и не становится тяжелой, в отличие от хлопковой. А кто-то, наоборот, предпочитает хлопковую одежду. Обувь нужно выбирать в соответствии с теми видами занятий, которые будет проводить спортсмен. Обязательно необходим головной убор: кепка, бандана и т. д. То, что не будет мешать заниматься спортом, но в то же время прикроет голову.

- Какие меры предосторожности следует соблюдать при занятиях спортом детей летом?

- Обязательно соблюдать питьевой режим. Если дети выходят тренироваться на открытый воздух, у каждого должна быть с собой бутылка воды. Если юные спортсмены не сильно подготовлены, то тренировки не должны превышать больше одного часа. Максимум 40–45 минут. Необходимо соблюдать технику безопасности: помнить правила поведения на воде, в лесу, на открытых пространствах.

- Какие методы восстановления организма наиболее эффективны после тренировок в жару?

- Методы восстановления не отличаются от тех, которые применяются в любое другое время года. После каждой тренировки необходим отдых. В течение 30 минут после занятий спортом следует восполнить потерянные энергию и жидкость. Спортсменам известно, что важно заполнить углеводное окно для оптимального восстановления к следующему дню. Подходят любые методы расслабления организма, однако использование бань, саун и парилок не рекомендуется. Вместо этого предпочтительнее принять контрастный душ, который является эффективным средством восстановления. Регулярное применение этой процедуры способствует закаливанию организма и подготовке его к осенне-зимнему сезону.

- Какие профилактические меры помогают избежать проблем со здоровьем при занятиях спортом летом?

- Прежде всего, необходимо контролировать температуру окружающей среды и следить за температурным режимом. Во-вторых, важно поддерживать оптимальный режим гидратации, что подразумевает обязательное восполнение потерянной жидкости. В-третьих, следует уделить внимание выбору соответствующей спортивной одежды и головного убора для обеспечения комфортных условий во время тренировок. Следуя этим рекомендациям, вы сможете безопасно заниматься спортом даже в самую жаркую погоду и получать от тренировок максимум пользы.