

## NAWADNIANIE W SPORCIE




**Właściwe nawodnienie** optymalizuje możliwości psychofizyczne zawodnika. Z kolei już 1% odwodnienie wpływa negatywnie na wydolność fizyczną. Utrata płynów ustrojowych w ilości 2% masy ciała może ograniczyć możliwości wysiłkowe aż o ok. 10%.

### Objawy odwodnienia

- ciemny mocz, zmniejszenie ilości oddawanego moczu
- zmniejszenie pocenia, lepka skóra
- skurcze mięśni
- nudności/wymioty
- dreszcze
- zaczerwieniona skóra twarzy
- zawroty i bóle głowy

Na odwodnienie i przegrzanie szczególnie narażeni są **najmłodsi sportowcy**.

### Zasady nawadniania

	<b>Przed wysiłkiem (tworzenie tzw. rezerwy wodnej)</b>	
	<p><b>2-3 godziny</b> przed planowanym wysiłkiem - <b>400-600 ml</b> płynów</p> <p><b>5-15 minut</b> przed wysiłkiem - ok. <b>200-250 ml</b> wody lub napoju izotonicznego</p>	
	<b>W trakcie wysiłku</b>	
	<b>150-300 ml</b> płynów <b>co 15-20 minut</b> wysiłku	
	jeśli czas trwania treningu <b>nie przekracza 60 minut</b> płynem nawadniającym może być <b>woda</b> ;	jeśli czas trwania wysiłku <b>przekracza 60 minut</b> lub trening odbywa się <b>w miejscu o wysokiej temperaturze i wilgotności</b> wskazane jest spożywanie <b>napojów izotonicznych przeznaczonych dla sportowców</b> (zawierających m.in. sól oraz glukozę)
	<b>Po wysiłku</b>	
	należy wypić (w ciągu <b>4-6 godzin po wysiłku</b> ) około <b>150%</b> ilości utraconych płynów (ok. <b>4 ml/kg masy ciała</b> na każdą godzinę wysiłku fizycznego)	

#### UWAGI:

- woda jest najlepszym środkiem nawadniającym z uwagi na jej szybkie wchłanianie
- należy unikać nawadniania płynami zawierającymi **kofeinę** (np. kawa), **napojami energetyzującymi** i **hipertonicznymi** (np. Coca-Cola)