



quantum
nicosia
marathon

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΔΙΕΘΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΚΑΙ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΤΗΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Για να απολαύσετε τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής στον Μαραθώνιο, τον Ημιμάρathon και στις άλλες αγωνιστικές εκδηλώσεις της Λευκωσίας και να μη θέσετε τον εαυτό σας σε τυχόν κίνδυνο, θα πρέπει να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς την ημέρα του αγώνα.



ΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ως Οργανωτική Επιτροπή, χαιρόμαστε όταν η συμμετοχή στον Μαραθώνιο τον Ημιμάρathon και στις άλλες αγωνιστικές εκδηλώσεις είναι πολυπληθής. Όλοι μπορούν να συμμετάσχουν, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης, αρκεί να έχουν όμως τη συγκατάθεση του ιατρού τους. Γι' αυτό και πρέπει, το διάστημα που προηγείται της ημέρας έναρξης του αγώνα, να επισκεφθούν τον ιατρό τους και να συζητήσουν μαζί του τυχόν ιατρικά προβλήματα. **Όλοι οι αγωνιζόμενοι αλλά ιδιαίτερα όσοι είναι πάνω από 35 χρονών πρέπει να έχουν υποβληθεί σε προαγωνιστικό καρδιολογικό έλεγχο.**

Σε κάθε περίπτωση όμως, η ευθύνη συμμετοχής ή μη, βαρραίνει αποκλειστικά τον αθλητή.



ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Αν υπάρχει κάποιο σοβαρό ιατρικό πρόβλημα, το οποίο μπορεί να σας οδηγήσει σε απώλεια αισθήσεων, όπως π.χ. ο διαβήτης, παρακαλούμε να ενημερώσετε την Ο.Ε. και να σημειώσετε τις τυχόν λεπτομέρειες της παθήσεως σας, καθώς και την φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε, στο πίσω μέρος του αριθμού.



ΥΓΙΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Το τρέξιμο κάνει καλό στην καρδιά. Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις υπήρξαν σοβαρά προβλήματα υγείας ακόμα και θανατηφόρες καταστάσεις, στις οποίες οι αθλητές έπασχαν από κάποια καρδιακή ασθένεια, χωρίς ούτε καν οι ίδιοι να το γνωρίζουν. Η κατάσταση θα μπορούσε να είχε εντοπιστεί νωρίτερα, αν είχαν κάνει τις απαραίτητες εξετάσεις. Ένα απλό fitness τεστ δεν είναι αρκετό.

Εάν στην οικογένεια σας υπάρχει ιστορικό καρδιακών παθήσεων, κάποιος ξαφνικός θάνατος, υψηλή χοληστερίνη ή αυξημένη πίεση, αλλά ιδιαίτερα, αν έχετε εσείς οι ίδιοι συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, δυσφορία η οποία διαρκεί αρκετά, σας κόβεται η ανάσα, έχετε πολλούς γρήγορους παλμούς, τότε σας συμβουλεύουμε να επισκεφθείτε το γιατρό σας.



quantum
nicosia
marathon



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η προπόνηση πρέπει να αυξάνεται σταδιακά, έτσι ώστε μετά να μην υποφέρετε από μυϊκούς πόνους και υπερκόπωση. Ξεχωρίστε τις μέρες, όπου η προπόνησή σας θα είναι πιο βαριά ή πιο ελαφριά καθώς και το χρόνο που θα ξεκουράζεστε, έτσι ώστε το σώμα σας να δυναμώνει αποτελεσματικά. Για να μειωθεί το ρίσκο τραυματισμού προσπαθήστε να έχετε ποικιλία στην προπόνηση, όπως, για παράδειγμα, να εναλλάσσετε την επιφάνεια πάνω στην οποία τρέχετε, την ταχύτητά σας, καθώς επίσης να μη φοράτε συνέχεια τα ίδια παπούτσια. Πάντα να προσέχετε τα αυτοκίνητα και να φοράτε ρούχα, τα οποία θα σας καθιστούν ορατούς τη νύχτα.



ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Αν έχετε γρίπη ή κάποιο κρυολόγημα, παρακαλούμε μην προπονηθείτε μέχρι να αναρρώσετε πλήρως. Ξεκινήστε το πρόγραμμα άσκησης σας αυξάνοντας τη συχνότητα και την ένταση σταδιακά και προοδευτικά. Μην επιχειρήσετε να αναπληρώσετε αμέσως τις χαμένες προπονήσεις, διότι μπορεί να τραυματιστείτε ή να αρρωστήσετε εκ νέου. Αν είχατε πρόσφατα γρίπη, η οποία κράτησε για ένα μήνα ή και περισσότερο, παρακαλούμε σκεφτείτε τη συμμετοχή σας σε αυτούς τους αγώνες.

Σημείωση: Αν ένα μήνα πριν το Μαραθώνιο δεν μπορείτε να τρέξετε άνετα 20 χιλιόμετρα, τότε κατά πάσα πιθανότητα στη διάρκεια του Μαραθωνίου δε θα είστε ούτε ασφαλής, αλλά ούτε και θα το απολαύσετε. Παρακαλούμε μην τρέξετε σε αυτή την περίπτωση. Μπορείτε να συμμετάσχετε στον Ημιμαραθώνιο ή στον Αγώνα Δρόμου των 4,6Χλμ.



ΠΟΤΑ

Τα υγρά που χάνονται με τον ιδρώτα πρέπει να αναπληρώνονται, αλλιώς το σώμα αφυδατώνεται και μειώνεται η απόδοση του οργανισμού. Τα αλκοολούχα ποτά, το τσάι και ο καφές αφυδατώνουν το σώμα μας. Συνιστάται η πρόσληψη αρκετών μη αλκοολούχων ποτών, ειδικότερα αν ο καιρός είναι ζεστός. Πιείτε αρκετά υγρά, έτσι ώστε τα ούρα σας να έχουν ένα απαλό κίτρινο χρώμα. Καταναλώστε αρκετά υγρά μετά από την προπόνηση και εξασκηθείτε έτσι, ώστε να μπορείτε να πίνετε και κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Τις τελευταίες δυο μέρες πριν τον αγώνα καταναλώστε πολλά υγρά και αποφύγετε τα οινοπνευματώδη. Μην πίνετε υπερβολικά πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα ή μην πιείτε πολύ γρήγορα νερό αμέσως μετά τον αγώνα, γιατί μπορεί να οδηγήσει σε υπονατριαιμία.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΓΡΩΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Μέχρι μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό ή κάποιο ισοτονικό διάλυμα (π.χ Powerade). Παρακαλούμε μη χρησιμοποιήσετε μπουκάλια με νερό για χρήση πέραν της συνήθους (καταπολέμηση δίψας), όπως π.χ. για να βρέξετε το κεφάλι ή το σώμα σας, διότι μπορεί να καθυστερήσετε την κατανάλωση νερού των αθλητών που βρίσκονται κοντά σας, οι οποίοι έχουν πραγματική ανάγκη για ενυδάτωση.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΓΡΩΝ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Πίνοντας λίγο μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, αφού είναι απαραίτητο να αναπληρώνονται τα υγρά που χάνουμε με τον ιδρώτα. Πίνοντας υπερβολικά μπορεί να αποβεί επικίνδυνο και να οδηγήσει σε υπονατριαιμία και σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμα και σε σοβαρά προβλήματα υγείας. Να πίνετε υγρά όταν νιώθετε ότι το χρειάζεστε, ωστόσο όχι σε μεγάλες ποσότητες και μονορούφι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα.

Οι ανάγκες του κάθε αθλητή σε υγρά διαφέρουν ανάλογα με το πόσο ιδρώνει, τη διάπλαση του σώματός του, την ταχύτητα που επιτυγχάνει και κυρίως τις κλιματολογικές συνθήκες της ημέρας του αγώνα.

Οι γρηγορότεροι αθλητές (κάτω από 3:30) μπορεί να χρειαστούν μία ζεστή ημέρα ένα (1) λίτρο υγρών ανά μια ώρα. Οι πιο αργοί αθλητές μπορεί να χρειαστούν λιγότερο και συγκεκριμένα μια δροσερή μέρα δε χρειάζονται παραπάνω από 500ml ανά μια ώρα.

Σταθμοί υποστήριξης με νερά θα υπάρχουν αρκετοί. Αυτό **ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ** σε κάθε σταθμό να πίνετε νερό, απλά να καταπίνετε μεγάλες γουλιές τακτικά. Επίσης, αν χρειάζεστε ισοτονικά ποτά αντί για νερό, αυτά θα παρέχονται στους προκαθορισμένους σταθμούς.

Μετά τον τερματισμό μην πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού. Μπορείτε να ενυδατώνεστε σταδιακά μέσα στις επόμενες 24-48 ώρες. Φάτε λίγο αλμυρό φαγητό και φροντίστε να πίνετε υγρά ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Έτσι δε θα πάθετε υπονατριαιμία, καθώς θα αναπληρώσετε το νερό, το αλάτι και το γλυκογόνο τα οποία χάσατε κατά τη διάρκεια του Μαραθωνίου.



ΦΑΓΗΤΟ

Φάτε ότι σας ταιριάζει! Μεγάλες δόσεις από επιπρόσθετες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, όπως ο σίδηρος, δεν είναι απαραίτητα και δεν προσφέρουν κανένα πλεονέκτημα. Αν είστε σε μια καλή και με ποικιλία διαίτα, η επιπλέον βιταμίνη C σε μικρές ποσότητες είναι πολύ σημαντική, ιδιαίτερα αν προέρχεται από φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Η προπόνηση σας βοηθάει να κρατάτε σε υψηλό επίπεδο το γλυκογόνο των μυών σας, εάν τρώτε αρκετούς υδρογονάνθρακες. Αν σας δοθεί η ευκαιρία, φάτε λίγους υδρογονάνθρακες, 2 ώρες πριν το τρέξιμο στο Μαραθώνιο ή οποιοδήποτε άλλο τρέξιμο μεγάλης διάρκειας.

Μην αλλάξετε την κανονική σας διαίτα πολύ γρήγορα, μέσα στην τελευταία εβδομάδα πριν το Μαραθώνιο, όμως φροντίστε να τρέφεστε με περισσότερες πρωτεΐνες, όπως κρέας αλλά και υδατάνθρακες, όπως μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, δημητριακά και γενικά γλυκά φαγητά. Ειδικότερα για τις 3 τελευταίες ημέρες πριν τον αγώνα, καλό θα ήταν να μειώσετε την προπόνηση. Αυτό βοηθάει στο να αυξηθεί το γλυκογόνο στους μύες.



ΜΗΝ ΤΡΕΞΕΤΕ ΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΑ

Μην τρέξετε αν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμα και αν πρόκειται για φιλανθρωπικό σκοπό. Τα περισσότερα ιατρικά περιστατικά συμβαίνουν σε αθλητές οι οποίοι, παρόλο που δε αισθάνονται καλά, συμμετέχουν κανονικά, διότι δεν θέλουν να χάσουν το συγκεκριμένο αθλητικό γεγονός. Αν νιώθετε ότι έχετε πυρετό, εάν κάνετε εμετούς, αν έχετε διάρροια ή πόνους στο στήθος, παρακαλούμε μην λάβετε μέρος στο Μαραθώνιο και τον Ημιμάρathon καθώς είναι τόσο άδικο για εσάς όσο και για τη διοργάνωση, αν προκαλέσετε κάποιο επείγον περιστατικό. Θα πραγματοποιηθούν στο μέλλον και άλλοι αγώνες, μην το ρισκάρετε.



ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Παρακαλούμε φορέστε τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Μια κρύα και υγρή μέρα μπορεί να κρυστώνει, αν αρχίσετε να πηγαίνετε πιο αργά ή να περπατάτε. Ένα καπέλο και γάντια θα εμποδίσουν την απώλεια θερμοκρασίας και μπορεί κανείς να τα κρατήσει εύκολα. Αν ο καιρός είναι ζεστός φορέστε ελαφριά ρούχα, ξεκινήστε να τρέχετε στην αρχή αργά και προσπαθήστε όσο μπορείτε να τρέχετε στη σκιά. Φορέστε παπούτσια που έχετε ξανατρέξει και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες.



ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όταν τερματίσετε, μην σταθείτε ακίνητοι, διότι θα κρυώνετε. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά όταν αισθάνεστε ότι ζαλίζεστε και πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε αυτά που χάθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Πηγαίνετε στο χώρο που θα παραλάβετε τα πράγματά σας, όσο γίνεται πιο γρήγορα, πάρτε το σακίδιό σας και βάλτε ζεστά στεγνά ρούχα. Η χρήση της κουβέρτας δεν είναι επαρκής για να απωθήσετε το κρύο. Στη συνέχεια, φροντίστε να πιείτε κάτι, αλλά αργά, καθώς και να φάτε, πάντα με τον ίδιο ρυθμό.

Μερικοί αθλητές αισθάνονται ότι θα λιποθυμήσουν ακόμα και μιάμιση ώρα μετά τον αγώνα, επειδή δεν πίνουν αρκετά υγρά ή δεν τρώνε καλά. Αλλά και πάλι μην πίνετε υπερβολικά.

Τρέξτε ελαφρά. Ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή και το πιο πιθανόν είναι να μην χρειαστείτε κάποια ιατρική βοήθεια. Ιατροί βρίσκονται στη διαδρομή εκεί που υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης. Αν εγκαταλείψετε, κατευθυνθείτε στον πιο κοντινό σταθμό με ιατρό.

Δώστε προσοχή σε αυτές τις συμβουλές και έχετε τις σαν οδηγό πριν και κατά τη διάρκεια του Μαραθωνίου.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία!

Οργανωτική Επιτροπή
Quantum Nicosia Marathon

Το κείμενο είναι επιμελημένο και εγκεκριμένο από την Υγειονομική Υπηρεσία του Διεθνούς Μαραθωνίου Λευκωσίας και έχει βασιστεί σε οδηγίες που δίνουν Διεθνής Οργανωτές Αγώνων μεγάλων αποστάσεων και Μαραθωνίων Δρόμων.