



Da bi nam ovih vrućih ljetnih dana planinarenje bilo što ugodnije i da bi izbjegli opasnosti eventualne dehidracije, moramo poštovati nekoliko osnovnih pravila.

- Poželjno je tijekom perioda od 24 h prije napornog izleta konzumirati nutricionistički izbalansiranu hranu i uzimati povećane količine tekućine, jer se time povećava ukupna količina tjelesne tekućine, kao i volumen plazme. Na taj način ostvarujemo pravilnu hidraciju, poboljšavamo podnošenje viših temperatura i brže postizemo maksimalan aerobni kapacitet,

- Za vrijeme izleta je bitno redovito i pravilno nadoknađivati izgublenu tekućinu. Pri tome pred vodom prednost imaju napici obogaćeni ugljikohidratima, jer njima prolongiramo pojavu umora i stabiliziramo koncentraciju šećera u krvi. Ali takvi napici ipak ne smiju sadržavati preveliku količinu ugljikohidrata i šećera, jer se sporo razgrađuju u želudcu. Iz tog razloga treba izbjegavati Coca Colu i slične sokove, jer samo pojačavaju žeđ,

- Idealan sportski napitak treba sadržavati 6-8% ugljikohidrata i manju količinu soli. Naime, uslijed pojačanog znojenja i konzumiranja previše vode, smanjuje se koncentracija natrija u krvi, što može dovesti do mučnine i glavobolje. Natrij (sol) je također i elektrolit, koji reguliraju nivo vode u organizmu i održavaju optimalnu kiselost organizma, čime se sprječavaju eventualni

grčevi u mišićima,

- Osim većeg broja izotoničnih napitaka koji se mogu pronaći na tržištu isti možete napraviti i sami na način da litru vode pomiješate sa 100ml soka od iscjeđene naranče i tome dodate žličicu soli,

- Izbjegavati napitke s kofeinom i alkohol, jer sadrže tvari koje izazivaju dehidraciju,

- Konzumirajte voće i povrće, a izbjegavajte masnu i tešku hranu,

- Zaštitite kožu kremama s primjerenim UV faktorom (30 ili više) i nosite šešir sa širokim obodom da zaštitite lice i vrat, jer eventualne opekline ometaju normalno hlađenje tijela,

- Nosite tanku prozračnu odjeću koja ne upija vlagu i omogućava dobru ventilaciju. Iz tog razloga pamučna roba nije preporučljiva,

- Maramu možete namočiti u hladnoj vodi i staviti na glavu ili oko vrata kako bi se na taj način isparavanjem vode rashladili,

- I naravno, tempo hoda prilagodite visokim temperaturama.

Tekst: Denis Vranješ

