

Prevenција bolesti

U posljednjih nekoliko godina, visok procenat plivača su bili bolesni, posebno za vrijeme zimskih mjeseci. Iako je to ponekad neizbježno, plivači i treneri trebaju učiniti sve što je moguće da se spriječi bolest i da se ostane zdrav tijekom cijele godine, a posebno tijekom perioda napornog treninga. Svrha ovog dokumenta je da pruži strategiju za plivače u cilju uspostavljanja najbolje prakse u pokušaju da se smanji učestalost bolesti i infekcija. Strategije za Izbjegavanje bolesti i infekcija:

- Izbjegavajte kontakt s ljudima koji imaju simptome infekcije, jer mogu prenijeti klice putem vazduha
- Smanjite kontakt s djecom školskog uzrasta i izbjegavajte velike gužve
- Perite ruke redovito, naročito nakon dodirivanja javnih površina , kao što su kvake, rukohvati, liftovi,...
- Izbegavajte dodirivati oči i usta radi sprječavanja prenošenja mikroba na osjetljiva tkiva sluznice
- Održavanje oralne higijene - redovito četkajte zube i razmislite o korištenju anti-skeptika ispiranje usta ujutro i navečer
- Izbegavajte da imate suha usta; ovo se može postići tako što se pije malo i često (održavanje hidratacije)
- Nikada ne dijelite pića iz boce ili pribor za jelo
- Koristite pravilno tretiranu vodu za piće za vrijeme plivanja
- Izbjegavajte zajedničke saune, tuševe i Jacuzzi-je, gdje klice se mogu razmnožavati
- Budite svjesni osjetljivosti na infekcije nakon treninga i takmičenja, kada je imuni sistem slab, a posebno za vrijeme zimskih mjeseci
- Ne zaboravite da su lična higijena i pažljivost, najbolja odbrana od infekcija
- Prelazak iz tople okoline (bazen) u hladno oslabi imunološki sistem: dobro se utoplite!

Plivači i treneri redovito imaju 2 ključna pitanja: 1. Kako se može smanjiti rizik od razboljevanja? 2. Kako mogu trenirati/učiniti za vrijeme i nakon bolesti da se vratim u normalu u najkraćem mogućem roku?

U narednim tabelama možete naći odgovore na ova pitanja i strategije kojima se smanjuje uticaj na bolesti.

| Trening tokom infekcije | Osobni menadžment |
|--|--|
| Tolerancija na vježbanje može biti smanjena kada sportista ima infekciju | Održavajte dobro izbalansiranu ishranu, adekvatnu energiju, ugljene hidrate , proteine, masti, vitamine i minerale |
| Treniranje sa infekcijom može pojačati infekciju i produžiti bolovanje | Uzimanje otopina karbohidrata prije, tokom i poslije treninga pomaže smanjenu imune supresije |
| Lagano treniranje može poboljšati oporavak od bolesti | Omogućite dovoljno vremena između treninga za oporavak |
| Suplementi željeza ne treba uzimati za vrijeme infekcije | Osigurajte si redovan i dovoljan san svake noći (idealno 8-10 sati) i duži oporavak vikendom |
| Ako sportista ima temperaturu ili bolove u zglobovima i mišićima, treba prestati sa treninzima | Informišite se o dodatnoj ishrani (suplementima). Imajte u vidu da prekomjerne doze suplemenata (vitamina i minerala) mogu negativno uticati na funkcije imuniteta |
| U redu je nastaviti sa laganim treningom ukoliko su bolovi iznat vrata | Održavajte hidrataciju tijela |
| Postepeno se vratiti u puni trening | Razmislite o cijepljenju za prehlade |
| Članove tima sa infekcijom treba izolirati od ostatka tima | Pokušajte umanjiti količinu stresa u školi, druženju,... Upravljanje vremenom je vještina koju svi vrhunski sportisti trebaju naučiti |
| Za više detalja pogledajte dijagram 3 | |

Suplementi

Plivači koji već imaju dobro uravnoteženu ishranu mogu uzeti dodatne suplemente u nastojanju da povećaju imunitet i spriječe bolest. Multi-vitamini, ulje jetre bakalara, vitamin C, željezo (npr sulfat), Echinacea, Glutamin, cink, Magnesum, i octacosanola su svi predložena za sprečavanje bolesti, iako plivači koji uzimaju suplemente trebaju biti svjestni moguće kontaminacije . Pogledajte saopštenje BOA (www.boa.co.uk/statements) koje se odnosi na korištenje suplementacije. Plivači treba da konsultuju Velikoj Britaniji Sport web stranice i istražiti bilo kakve komercijalne proizvode koji se uzimaju; vidjeti <http://www.100percentme.co.uk> i provjeriti na međunarodnom droge Identification Baza: <http://www.didglobal.com/page/PHPSESSID/287c50a52d9ae14dc83b815a389a20ad/category>

Identificiraj problem

Generalno se nalazi iznad vrata:

- Suho i upaljeno grlo,
- Nos curi
- Kihanje
- Manja upala limfnih čvorova na vratu

Odmaranje, lagano treniranje (do 50 otkucaja ispod Max) 3-5 dana, kilometraža se može održati normalno.

Simptomi totalno nestali

Podići intezitet treninga kroz 3 dana.
4. dan se trenira normalno.

Ispod vrata:

- Povišen puls 20%+,
- Iskašljavanje šljajma,
- Generalno bolovi,
- Temperatura
- Velika umorenost

Otiđite doktoru, odmor, totalni odmor 3-7 dana.

Glavni simptomi nestali

Odmaranje, lagano treniranje (do 50 otkucaja ispod Max) 3-5 dana, kilometraža se može održati normalno.

Simptomi totalno nestali

Podići intezitet treninga kroz 3 dana.
4. dan se trenira normalno.

Zaključak

Oboljevanje među plivačima je značajno i jedan od glavnih faktora u ugrožavanja učinkovitosti programa i na kraju konkurentne performanse. Dobrim planiranjem i korištenje najbolje prakse u osobnim vještinama, učestalost bolesti i infekcija može se svesti na minimum.