



Νικήστε τον Καύσωνα

Παίξτε και ασκηθείτε στη ζέστη με ασφάλεια ενημερωτικό δελτίο

» Τι είναι το θερμικό στρες;

Η έντονη άθληση εκθέτει ορισμένα άτομα στον κίνδυνο θερμικής καταπόνησης. Ακόμα κι αν ο καιρός είναι δροσερός, θερμική καταπόνηση μπορεί να επέλθει μετά από έντονη σωματική άσκηση διάρκειας μεγαλύτερης των 45 λεπτών. Θερμική καταπόνηση μπορεί επίσης να εκδηλωθεί λόγω παρατεταμένης έκθεσης σε περιβάλλον με υψηλή θερμοκρασία.

Ο κίνδυνος εμφάνισης θερμικής καταπόνησης αυξάνεται όταν ο καιρός είναι ζεστός και υγρός, διότι:

- Ενδέχεται να μην μπορεί να παραχθεί αρκετός ιδρώτας ώστε να ψυχθεί επαρκώς το σώμα.
- Η υψηλή υγρασία ίσως εμποδίζει την επαρκή εξάτμιση ιδρώτα.

Η θερμική καταπόνηση δεν είναι κάτι ασήμαντο· αν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, μπορεί να οδηγήσει στη σπάνια, αλλά απειλητική για τη ζωή θερμοπληξία.

Όταν επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες πρέπει να παίρνουμε περισσότερες προφυλάξεις, κι αυτό διότι είναι απαραίτητο να ασκούμαστε ή να αθλούμαστε για να παραμείνουμε υγιείς.

Το παρόν φυλλάδιο θα βοηθήσει στην αναγνώριση και διαχείριση πιθανώς επικίνδυνων καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε αθλήματα ή σωματικές δραστηριότητες κάτω από υψηλές θερμοκρασίες, **είτε σε περιπτώσεις όπου τα επίπεδα σωματικής προσπάθειας υπερβαίνουν τα συνηθισμένα.**

Η κατανόηση των αιτίων που προκαλούν θερμική καταπόνηση βοηθά διοργανωτές εκδηλώσεων, προπονητές, κρατικούς λειτουργούς, αθλητές και το ευρύ κοινό να λάβουν λογικά μέτρα ώστε η άθληση και η σωματική δραστηριότητα να είναι ψυχαγωγικές, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τους επιπλέον κινδύνους οι οποίοι προκύπτουν όταν επικρατεί υψηλή θερμοκρασία ή υψηλή υγρασία. (Για περισσότερες λεπτομέρειες, λάβετε αντίγραφο του Sport Medicine Australia Hot Weather Guidelines από την ιστοσελίδα www.sma.org.au)

» Για να είναι “διασκεδαστικοί” οι Αγώνες Διασκέδασης

Τα περισσότερα περιστατικά θερμικής καταπόνησης σε άθλημα συμβαίνουν σε αγώνες διασκέδασης των 10 ή περισσότερων χιλιομέτρων.

Το τρέξιμο με ένταση στα όρια της εξάντλησης και με ρυθμό πολύ πιο γρήγορο από αυτόν της προπόνησης εμπεριέχει τον κίνδυνο θερμικής καταπόνησης. Το να βάζουμε στόχους βοηθά στην επίτευξή τους, όμως οι αθλητές που ωθούν τους εαυτούς τους στην εξάντληση και παραβλέπουν τα συμπτώματα θερμικής καταπόνησης έτσι ώστε να τερματίσουν με την καλύτερη προσωπική επίδοσή τους διακινδυνεύουν σοβαρούς τραυματισμούς.

Να τρέχετε μέσα στα προσωπικά όριά σας. Αν νιώσετε δυσκολία ή αδιαθεσία, ελαττώστε ταχύτητα ή σταματήστε. Αν παρατηρήσετε σε άλλους δρομείς συμπτώματα αδιαθεσίας, πείστε τους να σταματήσουν και βοηθήστε τους.

» Πώς θα αναγνωρίσετε τη θερμική καταπόνηση;

Θερμική καταπόνηση μπορεί να επέλθει σε αθλήματα υψηλής έντασης, αλλά επίσης σε δραστηριότητες όπως το κρίκετ, το γκολφ και το μπόουλινγκ επί χόρτου, λόγω της παρατεταμένης έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες. Κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων, οι αθλούμενοι συνιστάται να «ακούν το σώμα τους». Αν κάποιος εμφανίσει το οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα πρέπει αμέσως να σταματήσει την άσκηση.

Τα συμπτώματα της θερμικής καταπόνησης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αίσθημα λιποθυμίας, ζάλη.
- Ναυτία.
- Εμφανή κόπωση.
- Διακοπή της εφίδρωσης.
- Εμφανή έκπτωση δεξιοτήτων και προσανατολισμού / αδεξιότητα ή αστάθεια.
- Σύγχυση.
- Επιθετική ή παράλογη συμπεριφορά.
- Διαταραχή συνείδησης.
- Κατάρρευση.
- Οχρότητα επιδερμίδας (τεφρό χρώμα).

Η θερμική καταπόνηση κατά τη διάρκεια της άθλησης εκδηλώνεται ως θερμική εξάντληση ή θερμοπληξία. Η θερμική εξάντληση είναι η πιο συνηθισμένη θερμική καταπόνηση που εμφανίζεται στη διάρκεια της άθλησης. Η θερμοπληξία εμφανίζεται πιο σπάνια, είναι όμως απειλητική για τη ζωή.

Θερμική εξάντληση. Αθλούμενοι που λιποθυμούν **μετά** την άσκηση είναι πιθανόν να εμφανίζουν μειωμένη πίεση ως συνέπεια της άσκησης (ορθοστατική υπόταση), δεν πρέπει όμως να αποκλειστεί και η θερμοπληξία.

Θερμοπληξία. Όσοι εκδηλώνουν διαταραγμένη νοητική λειτουργία, έλλειψη επαφής με το περιβάλλον ή λιποθυμούν **στη διάρκεια** της άσκησης έχουν πιθανότητα προσβληθεί από θερμοπληξία. Αθλούμενοι που εκδηλώνουν σημάδια σύγχυσης, απώλειας συντονισμού ή παράλογη συμπεριφορά πρέπει να σταματήσουν την άσκηση και να απομακρυνθούν αμέσως από το θερμό περιβάλλον.





Χρυσοί Κανόνες για την Προπόνηση και τον Αγώνα

- Φροντίστε να έχετε κατακτήσει υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης προτού ασκηθείτε έντονα σε αγώνες ή σε ζεστό καιρό.
- Ασκηθείτε με μέτρια ένταση όταν επικρατεί ζέστη ή υγρασία.
- Ασκηθείτε ελαφριά ή και καθόλου όταν ο καιρός είναι ζεστός και υγρός σε περίπτωση που νιώθετε αδιαθεσία ή αναρρώνετε από πρόσφατη ασθένεια.
- Πίνετε νερό πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Αν ασκείστε έντονα ή σε συνθήκες με υψηλή θερμοκρασία ή υγρασία και νιώσετε αδιαθεσία, σταματήστε την άσκηση.
- Σταματήστε άλλους συναθλητές σας αν δείχνουν αδιάθετοι, βρίσκονται σε σύγχυση ή παρουσιάζουν έκπληξη στις δεξιότητες και τον συντονισμό τους.

» Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο θερμικής καταπόνησης:

- Άσκηση με μεγάλη ένταση, π.χ. κοντά στις προσωπικές ικανότητές σας.
- Ανεπαρκής φυσική κατάσταση (διότι δεν έγινε αρκετή προπόνηση με την απαιτούμενη για τον αγώνα ένταση και διάρκεια).
- Ιστορικό θερμικής καταπόνησης ή θερμικής δυσανεξίας.
- Ηλικία άνω των 65 ετών.
- Υψηλή θερμοκρασία αέρα και υψηλή υγρασία (βλ. πίνακες)
- Χαμηλή κίνηση αέρα/άπνοια, τρέξιμο προς την κατεύθυνση του ανέμου σε αγώνα δρόμου.
- Παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες.
- Βαρύς ιματισμός και προστατευτικός εξοπλισμός, π.χ. επένδυση.
- Έλλειψη εγκλιματισμού (διότι δεν έγινε προσφάτως προπόνηση υπό συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και υγρασίας).
- Αφυδάτωση (ανεπαρκής πρόσληψη νερού πριν την άσκηση και σε δραστηριότητα με διάρκεια μεγαλύτερη των 60 λεπτών).
- Ασθένειες και παθήσεις (πρόσφατη ή υπάρχουσα λοίμωξη, χρόνιες παθήσεις).

» Βήματα ελαχιστοποίησης του κινδύνου θερμικής καταπόνησης

1. Επαρκής φυσική κατάσταση και εγκλιματισμός

Η εξαιρετική φυσική κατάσταση λόγω συχνής προπόνησης αντοχής και ο εγκλιματισμός στη ζέστη λόγω συχνής προπόνησης σε υψηλές θερμοκρασίες αυξάνουν σημαντικά την ανοχή στη ζέστη. Για τις αθλητικές δραστηριότητες, ο εγκλιματισμός απαιτεί τουλάχιστον 5 ημέρες προπόνησης σε συνθήκες με υψηλή θερμοκρασία ή υγρασία, ξεκινώντας με μέτρια ένταση και διάρκεια, που αυξάνονται όσο επιτυγχάνεται ο εγκλιματισμός. Το καλοκαίρι ο εγκλιματισμός επέρχεται φυσιολογικά, καθώς ο καιρός γίνεται σταδιακά πιο θερμός και υγρός.

2. Προσαρμογή προπόνησης και έντασης αγώνα στις συνθήκες περιβάλλοντος

Η ένταση της προπόνησης πρέπει να αντιστοιχεί στο επίπεδο φυσικής κατάστασης και καιρικών συνθηκών· π.χ., μέτρια ένταση και διάρκεια σε προπονήσεις ερασιτεχνών σε ζεστό καιρό πριν την έναρξη της επίσημης σεζόν ή στην αρχή της. Σε συνθήκες αυξημένου κινδύνου πρέπει να δίνονται στους συμμετέχοντες ευκαιρίες ξεκούρασης μέσω αλλαγής ή αντικατάστασής τους. Σε συνθήκες μέτριου κινδύνου οι αθλούμενοι πρέπει να ξεκουράζονται τουλάχιστον 10 λεπτά την ώρα. Σε συνθήκες υψηλού κινδύνου ο χρόνος ξεκούρασης αυξάνεται σε τουλάχιστον 15 λεπτά την ώρα.

Η στρατηγική αυτή μπορεί να περιλαμβάνει τη συντόμευση του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας για όσο χρόνο κρίνεται απαραίτητο.

Τα οφέλη από τα διαλείμματα ξεκούρασης μεγιστοποιούνται εφόσον οι αθλούμενοι:

- Μείνουν με λιγότερα ρούχα και ξεκουραστούν σε σκιά δέντρων, κτιρίων ή φορητών μονάδων.
- Κάνουν χρήση ανεμιστήρων για να βοηθηθεί η εξάτμιση ιδρώτα· το βρέξιμο της επιδερμίδας και η τοποθέτηση παγοκύστεων στη βουβωνική χώρα και τις μασχάλες είναι επίσης βοηθητικό. Πίνουν δροσερό νερό ή αθλητικά ποτά.
- Αποσυρθούν, εάν αισθάνονται ασυνήθιστη κόπωση ή δείχνουν καταβεβλημένοι από τη δραστηριότητα.

3. Χρονικός προγραμματισμός αγώνα ή δραστηριότητας

Η προπόνηση και ο αγώνας με ασκήσεις μέτριας έως υψηλής έντασης πρέπει να προγραμματίζονται ώστε να αποφεύγονται οι θερμότερες ώρες της ημέρας. Σε αγώνες ή προπονήσεις που διεξάγονται νωρίς το πρωί ή το βράδυ ο κίνδυνος να υπάρξει πρόβλημα από τις υψηλές θερμοκρασίες μειώνεται.

4. Ιματισμός

Ο ιματισμός για κοπιαστική άσκηση και άθληση σε ζεστό καιρό θα πρέπει να επιτρέπει την εύκολη εξάτμιση του ιδρώτα από την επιδερμίδα. Τα ρούχα πρέπει να είναι ανοιχτόχρωμα, ελαφριά, με χαλαρή εφαρμογή και να παρέχουν προστασία από τον ήλιο.

5. Τροποποίηση προθέρμανσης

Όταν ο καιρός είναι ζεστός, η διάρκεια και η ένταση της προθέρμανσης περιορίζονται όσο είναι απαραίτητο για να ελαχιστοποιείται η αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος πριν τον αγώνα.

Παιδιά και θερμικό στρες

Τα παιδιά ιδρώνουν λιγότερο και ψύχονται λιγότερο από την εξάτμιση του ιδρώτα σε σχέση με τους ενήλικους. Σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και υγρασίας είναι δυσκολότερο να ανακουφιστούν από τη ζέστη· δείχνουν αναπνοή με ανοικτό στόμα, ζεσταίνονται και νιώθουν μεγαλύτερο θερμικό στρες (φόρτος) από τους ενήλικους. Τα υπέρβαρα παιδιά βρίσκονται σε σημαντικά μειονεκτική θέση όταν ασκούνται σε ζεστό καιρό.

Τα παιδιά φαίνεται ότι ξέρουν αρκετά καλά να «ακούν το σώμα τους» και να ρυθμίζουν αναλόγως τη φυσική δραστηριότητά τους. Γι' αυτό πρέπει πάντα να τους επιτρέπεται να ασκούνται στην ένταση που επιθυμούν τα ίδια. Δεν πρέπει ποτέ να πιεστούν να ασκηθούν πιο σκληρά ή να μετράσουν σε έντονα αθλήματα όταν ο καιρός είναι ζεστός. Αν κάποιο παιδί δείχνει καταπονημένο ή παραπονιέται ότι αισθάνεται αδιαθεσία, πρέπει να σταματήσει την άσκηση.

Όταν ο καιρός είναι ζεστός, η ψύξη με βρεγμένα σφουγγάρια βοηθά τα παιδιά να νιώσουν καλύτερα.

Στα παιδιά που αθλούνται πρέπει να παρέχονται υγρά.

6. Ενυδάτωση (Πρόσληψη νερού)

Κατά τη διάρκεια της έντονης άσκησης με ζεστό καιρό χάνονται σημαντικές ποσότητες νερού μέσω του ιδρώτα. Συνήθως όσοι κάνουν έντονα αθλήματα αντικαθιστούν τις απώλειες νερού από τον ιδρώτα μόνο κατά το ήμισυ, αλλά επιδεικνύουν καλά επίπεδα ανοχής σε μια μέτρια αφυδάτωση.

Για να ελαχιστοποιήσετε την αφυδάτωση, πιείτε περίπου δύο ποτήρια νερό στις δύο ώρες που προηγούνται της προπόνησης. Αν η προπόνηση διαρκεί 60 λεπτά ή περισσότερο, 2-3 ποτήρια (500-700 ml) δροσερού νερού ή αθλητικού ποτού την ώρα θεωρούνται επαρκή για τα περισσότερα αθλήματα.

Σπανίως η αφυδάτωση είναι ο μοναδικός λόγος θερμικής καταπόνησης στη διάρκεια της άθλησης, αλλά η πρόσληψη νερού σε επαρκείς ποσότητες βοηθά στον έλεγχο της θερμοκρασίας. Οι υδατάνθρακες και οι ηλεκτρολύτες που περιέχονται στα αθλητικά ποτά βοηθούν να διατηρηθεί η απόδοση σε αθλήματα αντοχής.

Η κατανάλωση περισσότερου νερού από αυτό που χάθηκε από τον ιδρώτα σε αθλήματα τα οποία έχουν διάρκεια αρκετών ωρών μπορεί να οδηγήσει στην επιβλαβή κατάσταση της υπονατρημίας (χαμηλά επίπεδα νατρίου – άλατος στο αίμα).

7. Κύματα καύσωνα, ασυνήθιστα ζεστός καιρός και μετακίνηση

Όταν επικρατεί ασυνήθιστα ζεστός ή υγρός καιρός, είτε κύματα καύσωνα εκτός εποχής, ή αν ταξιδεύετε από μια ψυχρή περιοχή προς θερμά ή υγρά κλίματα, απαιτείται επιπλέον προσοχή και προφυλάξεις. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι αθλητές δεν έχουν εγκλιματιστεί και αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο θερμικής καταπόνησης αν προπονηθούν με την ένταση που το έκαναν στο ψυχρότερο κλίμα.

7. Άλλες προφυλάξεις

Ηλικία και παθήσεις:

Αν είχατε πρόσφατα περιστατικό υπερθερμίας, μόλυνσης, διάρροιας ή έμετου ΔΕΝ πρέπει να συμμετάσχετε σε κοπιαστική προπόνηση.

Άτομα άνω των 65 που αντιμετωπίζουν διάφορες παθήσεις, άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, ή έγκυοι μπορεί να δυσφορήσουν αν προπονηθούν σε συνθήκες ζέσης. Παραδείγματα παθήσεων είναι, ανάμεσα σε άλλα, άσθμα, διαβήτης, καρδιολογικά προβλήματα, επιληψία, υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία. Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει και σκευάσματα που πωλούνται εκτός φαρμακείου. Αν δεν είστε σίγουροι για την επίδρασή τους, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

» Αντιμετώπιση θερμικής καταπόνησης

Θερμική εξάντληση

Η θερμική εξάντληση στη διάρκεια της άθλησης χαρακτηρίζεται από υπόταση όταν πάψει η δραστηριότητα. Παρατηρείται κατάρρευση που μοιάζει με λιποθυμία και χρώμα επιδερμίδας τεφρό-πράσινο. Οι αθλούμενοι με θερμική καταπόνηση συνήθως συνέρχονται αμέσως αν ξαπλώσουν στο έδαφος με υψωμένα τα πόδια. Λόγω του ότι η διαφορά μεταξύ της απλής θερμικής καταπόνησης και του υψηλού κινδύνου για θερμοπληξία δεν είναι πάντα προφανής, αθλούμενοι που έχουν καταρρεύσει μετά από κοπιαστική άσκηση πρέπει να δροσιστούν ακολουθώντας τις οδηγίες της διπλανής στήλης.

Θερμοπληξία

Η θερμοπληξία είναι κατάσταση κατά την οποία διαταράσσεται ο έλεγχος της θερμοκρασίας του σώματος. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρότατες βλάβες και να επιφέρει τον θάνατο. Η σοβαρότητα των επιπλοκών μιας θερμοπληξίας αυξάνεται αν η υψηλή θερμοκρασία σώματος είναι παρατεταμένη. Η άμεση παροχή πρώτων βοηθειών είναι καίρια και σώζει ζωές. Σκοπός είναι να μειωθεί δραστικά η θερμοκρασία του σώματος.

»Σπανίως η αφυδάτωση είναι ο μοναδικός λόγος θερμικής καταπόνησης στη διάρκεια της άθλησης, αλλά η επαρκής ενυδάτωση συμβάλλει στον έλεγχο της θερμοκρασίας.

Βοηθήστε το άτομο που θα παρουσιάσει σημάδια θερμοπληξίας, κάνοντας τα εξής:

- Απομακρύνετε το από τον ζεστό χώρο.
- Βάλτε το να ξαπλώσει σε δροσερό μέρος.
- Σηκώστε τα πόδια και τη λεκάνη για να βελτιωθεί η πίεση του αίματος.
- Απομακρύνετε τυχόν περιττά ρούχα.
- Δροσίστε το ρίχνοντας άφθονο νερό στην επιδερμίδα και κάνοντας ζωνά αέρα (ψύξη με εξάτμιση)
- Τοποθετήστε παγοκύστες στη βουβωνική χώρα, τις μασχάλες και τον αυχένα.
- Δώστε δροσερό νερό αν διατηρεί τις αισθήσεις του.

Όσοι αντιμετωπίζουν θερμική εξάντληση συνήθως συνέρχονται αμέσως όταν εφαρμοστούν οι παραπάνω οδηγίες.

- Αν το άτομο παραμένει σε σοβαρή κατάσταση, βρίσκεται σε σύγχυση, κάνει έμετο ή δείχνει σημάδια διαταραχής συνείδησης, καλέστε αμέσως ασθενοφόρο και αναζητήστε ιατρική βοήθεια. Αν αμφιβάλλετε για τα συμπτώματα, αντιμετωπίστε το περιστατικό σαν περιστατικό θερμοπληξίας.

Αντιμετώπιση θερμοπληξίας:

- Συνεχίστε να δροσίζετε το άτομο. Αν υπάρχει η δυνατότητα βάλτε το σε ρηχή μπανιέρα με νερό και παγάκια για 5-10 λεπτά.
- Αν είναι απαραίτητο, συνεχίστε έτσι, κατά τη μεταφορά στο νοσοκομείο.

Σημείωση: Η θερμοκρασία του σώματος μετά την άσκηση μετριέται αξιόπιστα μόνο από τον πρωκτό, διότι οι ενδείξεις που λαμβάνονται από το στόμα και τη μασχάλη είναι σημαντικά μικρότερες από την πραγματική θερμοκρασία του σώματος. Αν η ένδειξη από την πρωκτική θερμομέτρηση υπερβαίνει τους 41 °C, το άτομο κινδυνεύει. Πρωκτική θερμομέτρηση μπορεί να διενεργήσει μόνο γιατρός ή νοσηλεύτης.

» Καπέλο και αντηλιακό

Φορέστε καπέλα με πλατύ γέισο και προστατευτείτε με αντηλιακό που διαλύεται στο νερό. Τα κασκέτα δεν παρέχουν επαρκή προστασία από τον ήλιο.

Οδηγίες Περιβαλλοντικές Συνθήκες και Κίνδυνος

Έχετε κατά νου ότι η θερμική καταπόνηση στην άθληση μπορεί να επέλθει με άσκηση υψηλής έντασης σε δροσερό περιβάλλον και σε καλά ενυδατωμένους συμμετέχοντες.

Λόγω της σύνθετης φύσης της θερμικής καταπόνησης και των διαφορετικών ατομικών αντιδράσεων στο θερμικό στρες, δεν είναι δυνατόν να παρασχεθούν καθολικές συστάσεις για τον περιορισμό της θερμικής καταπόνησης ικανές να καλύψουν όλα τα αθλήματα. Εφόσον το θερμικό στρες αυξάνεται ανάλογα με την ένταση της άσκησης, η πιθανότητα θερμικής καταπόνησης εκτιμάται ανάλογα με τις ασκήσεις που χαρακτηρίζουν κάθε άθλημα. Τα παρακάτω αθλήματα έχουν εκτιμηθεί κατά φθίνοντα επίπεδα συνεχόμενης προσπάθειας, και άρα όλο και μικρότερου πιθανού κινδύνου θερμικής καταπόνησης.

1. Δρόμος αντοχής σε αγώνα ή προπόνηση (υψηλότερη ένταση/υψηλότερος κίνδυνος)
2. Ποδόσφαιρο και τα ανάλογα αθλήματα, χόκεϊ
3. Τένις
4. Κρίκετ (χαμηλότερη ένταση/χαμηλότερος κίνδυνος)

Η ανοχή στη ζέση διαφέρει πολύ από τον έναν άνθρωπο στον άλλο. Η δυσφορία είναι η καλύτερη ένδειξη θερμικού στρες. Ακόμη και σε ομαδικά αθλήματα ο καθένας θα πρέπει να ακολουθεί ρυθμό ανάλογο με την πίεση που αισθάνεται. Αν αθλείστε σε υψηλές θερμοκρασίες και νιώσετε ότι ζεσταίνετε υπερβολικά, μειώστε την ένταση της άσκησης. Όταν επικρατεί υψηλή υγρασία, ο ιδρώτας μπορεί να μην εξατμίζεται επαρκώς για να δροσίσετε όσο πρέπει· αν νιώθετε την επιδερμίδα σας να στάζει από παντού ιδρώτα, μειώστε αμέσως την ένταση της άσκησης.

Οι πίνακες που ακολουθούν παρέχουν εκτιμήσεις κινδύνου ανάλογα με τον καιρό αλλά και οδηγίες διαχείρισης της δραστηριότητας ώστε να ελαχιστοποιηθεί το θερμικό στρες.

» Θερμοκρασία περιβάλλοντος

Εύκολα κατανοητή, πιο χρήσιμη τις ζεστές, υγρές ημέρες.

Θερμοκρασία περιβάλλοντος σε °C	Σχετική υγρασία	Κίνδυνος θερμικής καταπόνησης	Ενδεξιγμένη διαχείριση αθλητικών δραστηριοτήτων
15-20		Χαμηλός	Θερμική Καταπόνηση μπορεί να προκύψει στο τρέξιμο Υπερπροσπάθεια με προφύλαξη
21-25	Πάνω από 70%	Χαμηλός-μέτριος	Αυξημένη επαγρύπνηση Υπερπροσπάθεια με προφύλαξη
26-30	Πάνω από 60%	Μέτριος-υψηλός	Μέτριας έντασης προπόνηση πριν ή στην έναρξη της σεζόν Μείωση έντασης και διάρκειας αγώνα/προπόνησης Περισσότερα διαλείμματα
31-35	Πάνω από 50%	Υψηλός-πολύ υψηλός	Κατάσταση δύσκολα ανεκτή από τους περισσότερους Περιορισμός έντασης, περισσότερα διαλείμματα Περιορισμός διάρκειας σε λιγότερο από 60 λεπτά
36 και άνω	Πάνω από 30%	Εξαιρετικά υψηλός	Κατάσταση ιδιαίτερα φορτική για τους περισσότερους Αναβολή/μετάθεση σε πιο δροσερές συνθήκες (ή ώρα της ημέρας) ή ακύρωση

» Το θερμικό στρες αυξάνεται αναλογικά με τη θερμοκρασία του αέρα, αλλά να ξέρετε ότι δεν υπάρχουν ξεκάθαρα όρια κινδύνου ανάμεσα στο φάσμα των θερμοκρασιών. Σε σχετικά επίπεδα υγρασίας πάνω από εκείνα του πίνακα, το θερμικό στρες αυξάνεται σημαντικά.

Περαιτέρω καθοδήγηση λαμβάνεται από τον δείκτη Wet Bulb Globe Temperature (WBGT). Ο δείκτης WBGT είναι χρήσιμος όταν η υγρασία είναι υψηλή.

» Δείκτης WBGT

Κατάλληλος για ημέρες με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία.

Δείκτης WBGT	Κίνδυνος θερμικής καταπόνησης	Ενδεξιγμένη διαχείριση αθλητικών δραστηριοτήτων
Λιγότερο από 20	Χαμηλός	Θερμική καταπόνηση μπορεί να επέλθει σε δρόμο αποστάσεων Υπερπροσπάθεια με προφύλαξη
21-25	Μέτριος-υψηλός	Αυξημένη επαγρύπνηση Υπερπροσπάθεια με προφύλαξη Μέτριας έντασης προπόνηση πριν ή στην έναρξη της σεζόν Περισσότερα διαλείμματα
26-29	Υψηλός-πολύ υψηλός	Περιορισμός έντασης, περισσότερα διαλείμματα Περιορισμός διάρκειας σε λιγότερο από 60 λεπτά τη φορά
30 και άνω	Εξαιρετικά υψηλός	Ενδεχόμενη αναβολή/μετάθεση σε πιο δροσερή ώρα ημέρας ή ακύρωση (εξαιρείται το κολύμπι)

» Ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες της περιοχής



© Sports Medicine Australia (SMA) 2008

Δήλωση αποποίησης: Οι πληροφορίες αυτού του Ενημερωτικού Δελτίου έχουν μόνο γενικό χαρακτήρα και δεν ισχυρίζονται ότι αναλαμβάνουν συμβουλευτικό ρόλο σε ειδικότερες περιπτώσεις, ούτε είναι αυτός ο σκοπός τους. Οι αναγνώστες δεν πρέπει να ενεργούν βασιζόμενοι στο περιεχόμενο του παρόντος Ενημερωτικού Δελτίου χωρίς να έχουν αναζητήσει ανεξάρτητη ιατρική συμβουλή από επαγγελματία. Το Sports Medicine Australia αποποιείται κάθε ευθύνη, υπαιτιότητα ή υποχρέωση για την όποια απώλεια, βλάβη ή τραυματισμό μπορεί να προκύψει από όποιον ενεργεί επί τη βάση της όποιας αναφοράς ή πληροφορίας περιέχεται στο παρόν Ενημερωτικό Δελτίο και όλες οι σχετικές υποχρεώσεις έχουν ρητώς αποποιηθεί.