

## Zabezpieczenie medyczne

Zawodniku,

W przedstartowy ranek zjedz wcześniej ok. 2-3 godz. przed startem lekkie śniadanie. Cały czas nawadniaj się najlepiej wodą wysokozmineralizowaną i napojami izotonicznymi. Staw się wcześniej na miejsce startu, aby mieć czas na zaplanowane czynności.

Przy braku przeciwwskazań medycznych namawiam na przyjęcie na godzinę przed startem jednej tabletki kwasu acetylosalicylowego (aspiryna, polopiryna). Zmniejsza ona ryzyko ewentualnego zawału lub udaru a ponadto bóle mięśniowe. Skonsultuj ze swoim lekarzem przyjmowanie przez kilka dni przed startem np. magnezu lub potasu. Wartości poniżej normy wpływają na pracę mięśni (skurcze) oraz serca (zaburzenia rytmu). W chwilach dużego wysiłku Twój organizm wysyła bodźce ostrzegawcze informujące, że nie daje rady podołać wysoko postawionej poprzeczce. Takie sygnały to:

- uczucie silnego pulsowania krwi w skroniach,
- zaburzenia widzenia (ograniczenie widzenia na boki, zaburzenia ostrości),
- duszność i/ lub gniotący ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia równowagi, ból mięśni,
- osiągnięcie limitu tętna ( $220$  minus wiek w latach) – dla osób posiadających pulsometr. Zwolnij, przejdź w marsz, aby odpocząć i kontynuować dalej bieg. To żadna ujmą, bo każdy może mieć gorszy dzień.

Roman Burek  
Komendant XXXIII Marszu