



ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ "Kallithea Night Run"

Για να απολαύσετε τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής σε κάποιον από τους αγώνες της διοργάνωσης και να μη θέσετε τον εαυτό σας σε τυχόν κίνδυνο θα πρέπει να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς τη βραδυά του αγώνα.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ως Οργανωτική Επιτροπή, χαιρόμαστε για τη συμμετοχή σας. Είμαστε όμως ηθικά υποχρεωμένοι να επιστήσουμε την προσοχή σε όλους τους συμμετέχοντες και ειδικότερα σε όσους δεν προετοιμάστηκαν επαρκώς το προηγούμενο διάστημα για κάποιον από τους αγώνες της διοργάνωσης. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν πως, είτε έχουν κάνει ιατρικό check up, ιδιαίτερα καρδιολογικό, είτε όχι, είτε υπάρχει προηγούμενο πάσης φύσεως ιατρικό πρόβλημα, σε κάθε περίπτωση, η ευθύνη συμμετοχής ή μη βαραινεί αποκλειστικά τον αθλητή/δρομέα.

Κάποια βασικά σημεία που αναφέρουμε στη συνέχεια αποσκοπούν στην καλύτερη δυνατή ενημέρωση όλων των συμμετεχόντων, συμβάλλουν στην απόδοσή σας, στην ευχάριστη αλλά κυρίως ασφαλή σας συμμετοχή στον αγώνα .

ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αποφύγετε την έντονη προπόνηση κατά τη διάρκεια της ημέρας της συμμετοχής σας και ξεκουραστείτε λίγο νωρίτερα, δύο με τρεις ώρες πριν την εκκίνηση. Ετοιμάστε τα απαραίτητα για τη συμμετοχή σας στη διαδρομή που θα τρέξετε. Το γεύμα σας να είναι ελαφρύ και, αναλογικά, πλούσιο σε υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες). Μην ξεχάσετε να ενυδατωθείτε πολύ καλά, ιδιαίτερα, αν για την ημέρα του αγώνα προβλέπεται υψηλή για την εποχή θερμοκρασία. Αποφύγετε τελείως τα οιοπνευματώδη.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- Μην τρέξετε αν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμα και αν πρόκειται για κάτι που επιθυμείτε πολύ και προετοιμαστήκατε γι αυτό. 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 πολύ να μην λάβετε μέρος σε κανένα αγώνα δρόμου. Η υγεία όλων προέχει. Μην ρισκάρτε την υγεία σας.

- Ντυθείτε με τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Φορέστε παπούτσια με τα οποία έχετε ξανατρέξει ή προπονηθεί και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες, κράμπες ή πόνο στα πέλματα και τα πόδια.

- Γευματίστε μερικές ώρες πριν την ώρα εκκίνησης, πολύ ελαφρά, αποφεύγοντας τα λίπη.

- Ξεκινήστε έγκαιρα για τον προορισμό σας και την Αφιετηρία και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας δημιουργήσει stress. Ακούστε χαλαρή μουσική και κρατήστε μόνο ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ.
- Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Μέχρι μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό (ένα ποτήρι) και στο τέλος όσο εσείς θέλετε!

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια της επιβάρυνσης τόσο αυξάνεται η σημασία της τακτικής ενυδάτωσης και της κατάλληλης τροφοδοσίας. Να πίνετε τακτικά, αλλά να μην το παρακάνετε. Να προτιμάτε τα σκευάσματα που έχετε ήδη δοκιμάσει. Να προτιμάτε τα ρευστά και παχύρρευστα σκευάσματα που αφομοιώνονται ευκολότερα από τον οργανισμό.

Τρέξτε ελαφρά, ιδιαίτερα αν το επίπεδο της προετοιμασίας σας για τον αγώνα που τρέχετε δεν ήταν ικανοποιητικό. Ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή και το πιο πιθανό είναι να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του χωρίς να χρειαστείτε κάποια ιατρική βοήθεια. Ιατροί και εθελοντές βρίσκονται στη διαδρομή και θα καλύψουν υγειονομικά τον αγώνα.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όταν τερματίσετε, μη σταθείτε ακίνητοι. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά όταν αισθάνεστε ότι ζαλίζετε και πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε αυτά που χάθηκαν κατά τη διάρκεια του της διαδρομής του αγώνα.

Πηγαίνετε στο χώρο που θα παραλάβετε τα πράγματά σας, όσο γίνεται πιο γρήγορα, πάρτε το σακίδιό σας και φορέστε στεγνά και ζεστά ρούχα. Στη συνέχεια, φροντίστε να πίνετε κάτι, αλλά αργά-αργά καθώς και να καταναλώσετε ένα φρούτο (μπανάνα), πάντα με τον ίδιο ρυθμό.

Αν, για οποιοδήποτε λόγο, αισθανθείτε ατονία, ζάλη, αδυναμία να κινηθείτε, αναζητήστε αμέσως κάποιον από το παρευρισκόμενο ιατρικό προσωπικό ή τους εθελοντές που θα σας οδηγήσουν σωστά.

Σας ευχόμαστε Καλή Επιτυχία! 😊

Η Οργανωτική Επιτροπή "Kallithea Night Run"