



Råd om varmeakklimatisering og varmetilpasning

Av: Dr.med Ola Rønsen

Varmeakklimatisering er viktig for de som skal konkurrere utendørs i uvanlig varmt klima i mer enn 1 time. Dette gjelder spesielt når lufttemperaturen forventes å bli over 30-33°C der du skal konkurrere, men også på steder hvor temperaturen er noe lavere, men du selv kommer fra et kaldt klima. Hvis det i tillegg er et klima med høy luftfuktighet blir varmetilpasningen enda viktigere. For alle andre utøvere som ikke konkurrerer utendørs er det bare behov for en moderat form for varmetilpasning som vil skje naturlig over 6-8 dager etter ankomst. Her følger noen generelle retningslinjer. Ta kontakt med Olympiatoppen hvis det er noe du lurer på.

Råd for varmeakklimatisering før avreise

- Tren og opphold deg i så varmt klima som mulig (20-25 °C) i en periode på min 10 dager de siste 2 ukene før avreise, samtidig som du får gjennomført oppsatt treningsplan
- Test ut din svetterate (væsketap pr time) under hard trening/konkurransen- intensitet slik at du vet hvor mye drikke du bør innta under og etter konkurransen
- Lær deg å drikke så mye som mulig under og rett etter trening og bruk sportsdrikke med salter og karbohydrater
- Prøv å gjennomføre en hardøkt på en relativt varm dag for å teste hvordan kroppen din reagerer på en konkurranselignende belastning
- Planlegg ankomst til konkurransested eller pre-camp minimum 10 dager før første konkurranse hvis du ikke er akklimatisert på forhånd (dvs temp har vært mer enn 10°C lavere enn på konkurransested). Hvis du de siste 2 ukene har oppnådd delvis akklimatisering gjennom trening i temperaturer som er ca 5°C lavere enn på konkurransested, kan det være tilstrekkelig med ankomst 6-7 dager før første konkurranse.

Råd for opphold i pre-camp og/eller på konkurransested

- Vær en del ute, men mest i skyggen, de første 2 dagene hvis du ikke har gjennomført "pre-akklimatisering" som nevnt ovenfor.
- Bruk lette, lyse klær og beskytt hodet mot mye direkte solbestråling
- Unngå solbrenthet ved å bruke høy solfaktor på soleksponert hud
- Drikk ofte gjennom dagen og minimum 0,7 liter pr time utenom trening
- Bruk helst drikke med salter/elektrolytter (sportsdrikke), og salt maten litt ekstra på dager med store væsketap
- Unngå direkte solbestråling som gir økt kroppstemperatur før trening og konkurranse.
- Prøv å gjennomfør en kort hardøkt for å teste hvordan kroppen din reagerer på en konkurranselignende belastning
- Forsøk å unngå økt kroppstemperatur før langvarige konkurranser utendørs ved å varme opp i rom med aircondition (20-22 °C)
- Tørk bort mest mulig svette underveis i trening/konkurransen. Bruk kalde kluter, svamper med isvann eller kuldepakninger mot hode og hals
- Husk at væskeinntaket underveis på trening og i konkurranse er spesielt viktig for å holde kontroll på kroppstemperaturen.
- Skift fra vått til tørt tøy så raskt som mulig etter trening og konkurranse
- Sørg for raskest mulig nedkjøling etter trening/konkurransen og restituer deg med rikelig væske- og saltinntak i rom med temp mellom 18-22 °C