



Ohjeita ulkomaan harjoitusleireihin ja kilpailuihin

Kilpailtaessa tai harjoiteltaessa ulkomailla on otettava huomioon erilaiset olosuhteet. Tässä esitellään lyhyesti muutamia asioita joita kannattaa huomioida ulkomailla. Näiden lisäksi tulee varmistaa riittävä rokotussuoja.

Lihaksiston toimintaan vaikuttavia seikkoja

Usein kilpailu- ja harjoitusmatkoilla lämpötila on huomattavastikin korkeampi kuin Suomessa. Tämä vaikuttaa lihasten toimintaan. Ihminen tarvitsee aikaa sopeutuakseen uusiin olosuhteisiin, yleensä sopeutuminen kestää 5-10 vuorokautta riippuen lajista ja olosuhteista. Lajina jousiammunta on kevyimmästä päästä fyysiseltä rasitukseltaan, eli sen puolesta sopeutumiseen ei kulu läheskään 10 vuorokautta. Yläraja kannattaa kuitenkin huomioida harjoitusleireillä kuumissa olosuhteissa siten, että muistaa pitää peruskunto- ja voimaharjoitteiden tehot alhaisina leirin alkuvaiheessa. Sopeutumista voi nopeuttaa kevyillä fyysisillä harjoituksilla (esim. noin 20 min hölkkämisellä).

Nestehukka on vakavasti otettava uhka suorituskyvylle kuumissa olosuhteissa. Jo hieman alle 2% painon putoaminen (siis nesteen väheneminen) saattaa johtaa jopa 22% suorituskyvyn heikkenemiseen. Lisäksi on huomioitava, että vaikka verenkierto sopeutuu kuumiin olosuhteisiin tavallisesti 3-5 vuorokaudessa, vie hikoilumekanismien sopeutuminen tavallisesti hieman pidempään. Siis matkan alkuvaiheessa on juotava paljon ja tarkkailtava nestetasapainoa. Koska hien mukava poistuu kohtuullisen vähän suoloja, käy (pullotettu)vesi pääasialliseksi juomaksi. Suolojen lisääntynyt tarve kannattaa korvata ruokavaliolla ja käyttämällä hieman urheilujuomaa. Suolojen menetys on suurempaa sopeutumisvaiheessa, kuin sen jälkeen. Janon tunne ei saa tulla missään vaiheessa, silloin elimistö on jo menettänyt liikaa nestettä.

Matkustus ajat venyvät usein pitkiksi jopa Euroopassa matkustettaessa (varsinkin jos se sisältää koneen vaihtoja). Pitkillä lennoilla kannattaa käydä välillä jaloittelemassa ja venyttelemässä lennon aikana. Pitkä matkustaminen ja istuminen puuduttavat lihaksistoa ja lihakset eivät ole optimaalisessa tilassa heti matkustamisen jälkeen. Myös tästä syystä on suositeltavaa matkustaa ajoissa kilpailupaikalle. Myös kilpailumatkoille kannattaa ottaa lenkkivarusteet mukaan. Pitkän matkustamisen jälkeen kannattaa tehdä mahdollisimman nopeasti kevyt verryttelylenkki ja venyttelyt jolloin lihakset saa nopeammin normaaliin tilaan. Lisäksi verryttely myös lisää olosuhteisiin sopeutumista, kuten yllä jo mainittiinkin.

Elimistön sopeutuminen ja sen nopeus ovat henkilökohtaisia ja ne pitää opetella. Kannattaa kuitenkin muistaa, että on helpompaa olla hieman varovainen kuin korjata elimistön sopeutumishäiriöitä (esim. nestehukkaa). Myös turhaa lämpökuormaa kannattaa välttää, eli

auringon ottaminen ja ylimääräiset kaupunkikierrokset tulee jättää väliin harjoittelu- kilpailumatkoilla (varsinkin kilpailua edeltävinä päivinä ja kilpailun aikana). Niska- ja hartiaseudun lihasjäykkyyttä ja kipuja voi välttää ottamalla oman tyynyn mukaan matkoille.

Ruokailu

Ripuli on yleisin (urheilu)matkoilla saatu tauti. Sitä voi kuitenkin välttää helpoilla varotoimenpiteillä. Mukaan kuitenkin kannattaa varata lääkitys ripulia varten.

Vaikka hanavesi on tavallisesti turvallista useimmissa tropiikin ulkopuolisissa suurkaupungeissa, kannattaa kuitenkin varmuuden vuoksi käyttää pullovettä. Kannattaa huomioida, että jääpalat tehdään lähes poikkeuksetta hanavedestä eli niitä tulee välttää (pyydä juomat ilman jäitä). Huonon hygienian alueilla myös hampaidenpesu kannattaa hoitaa pullovedellä.

Ruokailupaikat kannattaa valita tarkkaan. Hyvä keino on valita paikka, jossa käy paljon ihmisiä. Sellaisessa paikassa ruoka todennäköisesti valmistetaan tilausten perusteella. Vähemmän suosituissa paikoissa voi saada myös uudelleen lämmitettyä ruokaa. Uudelleenlämmitys ei tapa bakteereja, viruksia ja alkueläimiä ruuasta.

Ruokia, joita kannattaa välttää ovat:

- Majoneesi ja sen johdannaiset
- Pesemättömät vihannekset ja hedelmät (tai huonosti pestyt)
- Kylminä tarjotut liha-, kala-, kana-, ja kananmunaruuat
- Kylminä tarjotut osterit, simpukat, ravut yms. mereneläimet
- Pakkaamaton maito, kerma ja jäätelö
- Vesijohtovesi ja sen johdannaiset (esim. jääkuutiot)
- Seisovat pöydät (ruoka kerkeää jäähtyä)
- Torilta ja kaduilta ostetut ruuat

Turvallisia ruokia:

- Leipä ja muut kuivat viljatuotteet
- Kuumat keitot
- Vastavalmistetut kuumat liha- ja kalaruuat
- Kuumana tarjotut tai paistoksiin lisätyt vihannekset
- Itse kuoritut hedelmät
- Pullotetut juomat
- Kuumat juomat (kahvi ja tee)