

# URHEILU HELTEELLÄ

– välttä nestevajae ja suorituskyvyn lasku

## Helteellä huomioitavaa

- Hikoilu lisääntyy
- Suolan tarve kasvaa
- Elimistön sopeutuminen lämpötilan muutokseen kestää noin 10 vuorokautta.

## Lämpökuormitukseen vaikuttavia tekijöitä



Ilman-  
kosteus



Kaupunki-  
ympäristö



Täydet  
stadionit



Ympäristön  
lämpötila



Lämpö-  
säteily

## Ehkäise nestevajae

- Juo **2 l** päivässä ja lisäksi **1 l** jokaista urheilutuntia kohti.
- Alle 1,5 h kestävä suoritus: juomana vesi.
- Yli 1,5 h kestävä suoritus: juomana suoloja sisältävä urheilujuoma.



## Palaudu nestevajaeesta

- Juo nestettä **1,5** kertaa niin paljon kuin harjoituksen aikana painostasi menetät.
- Huomioi, että saat suolaa **1–1,5 g** ruoan tai juoman mukana jokaista juotua litraa kohti.

## Suorituskykyä ylläpitäviä viilennyskeinoja



Kylmä  
kylpy



Kylmä/  
jäinen juoma



Kylmä-  
pakkaus



Veden  
suihkuttaminen



Viilentävä  
liivi