



## 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 την ημέρα 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 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 βαραίνει αποκλειστικά τον αθλητή. Τα παρακάτω αποσκοπούν στην καλύτερη δυνατή ενημέρωση όλων των συμμετεχόντων, συμβάλλουν στην απόδοσή σας, στην ευχάριστη και ασφαλή σας συμμετοχή.

### ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αποφύγετε την έντονη προπόνηση και ξεκουραστείτε από νωρίς. Ετοιμάστε αποβραδής τα απαραίτητα για τη συμμετοχή σας. Το δείπνο να είναι ελαφρύ και, αναλογικά, πλούσιο σε υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες). Να μην ξεχάσετε την ενυδάτωσή σας, ιδιαίτερα, αν για την ημέρα του αγώνα προβλέπεται υψηλή για την εποχή θερμοκρασία. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη.

### 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 μην λάβετε μέρος σε κανένα αγώνα δρόμου. Να μην ρισκάρτε την υγεία σας.
- Ντυθείτε με τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Φορέστε παπούτσια που έχετε ξανατρέξει και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες.
- Προγευματίστε μερικές ώρες πριν την ώρα εκκίνησης, πολύ ελαφρά, αποφεύγοντας τα λίπη.
- Ξεκινήστε έγκαιρα για την Αφετηρία και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας δημιουργήσει stress.
- Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Μέχρι μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό.

## **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 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, καθώς και να φάτε, πάντα με τον ίδιο ρυθμό. Μετά τον τερματισμό μην πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού.

Αν, για οποιοδήποτε λόγο, αισθανθείτε ατονία, ζάλη, αδυναμία να κινηθείτε, αναζητήστε αμέσως το παρειαρισκόμενο ιατρικό προσωπικό.

**Σας Ευχόμαστε καλή επιτυχία!**

**Οργανωτική Επιτροπή "Kallithea Night Run"**