



המלצות להתמודדות עם תנאי האקלים במשחקים האולימפיים בפריז

מולי אפשטיין, המנהל המדעי של הוועד האולימפי בישראל

פריז נמצאת באזור ממוזג המושפע במידה מסוימת מהאוקיינוס. טמפרטורות המקסימום הממוצעות בקיץ הן נוחות – כ-25 מעלות צלזיוס.

השכיחות של ימים חמים מאד (טמפרטורה של 30 מעלות צלזיוס) היא נמוכה יחסית, אבל ייתכן גל חום קשה שיימשך מספר ימים ואז הטמפרטורות תגענה לכ-35 מעלות.

בפריז יכול לרדת בקיץ גשם, ולפעמים אף גשם חזק עם סופות רעמים וברקים. הגשם בקיץ בדרך כלל חזק יותר מאשר בחורף. במקרה כזה התנאים יהיו נוחים יותר מבחינת עומס החום.

להלן כמה המלצות שיעזרו לכם להתמודד טוב יותר עם תנאי האקלים בתקופת המשחקים:

1. **שתייה** – הקפידו על שתייה מספקת של מים לפני, במהלך ואחרי האימונים והתחרויות. יש להעדיף מים קרירים מבקבוקים אישיים שומרי קור.
2. **אקלום לחום** – יש לעבור תהליך אקלום לחום לפני ההגעה לפריז. האקלום מתבצע באמצעות חשיפה לתנאי אקלים דומים לאלה שישררו במשחקים; הדבר קריטי עבור הספורטאים שמתאמנים ומתחרים בחוץ!
3. **ביגוד מתאים** – מומלץ ללבוש ביגוד בהיר, קל ונושם שמאפשר אוורור מירבי ונידוף זיעה. מומלץ לחבוש כובע ולהרכיב משקפי שמש בעת החשיפה לשמש, זאת כדי להפחית את השפעת הקרינה על הגוף.
4. **הגנה מפני השמש** - חשוב להגן על העור מפני ההשפעות המזיקות של השמש. מומלץ למרוח קרם הגנה עם דירוג SPF גבוה באופן קבוע, במיוחד עבור מי שמתאמן ומתחרה בחוץ.
5. **אסטרטגיות קירור** – מומלץ להשתמש באסטרטגיות לקירור הגוף כגון מגבות קרות, שקיות קרח או אפודים לקירור. השימוש יהיה באירועים או במהלך ההפסקות במטרה להוריד את טמפרטורת הגוף ולמנוע התחממות יתר.
6. **מנוחה והתאוששות** - מנוחה מספקת היא חיונית, במיוחד בתנאי אקלים חם בהם הגוף עובד קשה יותר במטרה לווסת את הטמפרטורה שלו. עליכם להקפיד על שינה איכותית ולהימנע מהוצאת אנרגיה מיותרת.
7. **הקשבה לגוף** - עליכם לשים לב לאופן שבו גופכם מגיב לחום ולהתאים את אסטרטגיות האימון והתחרות שלכם בהתאם. עליכם להיות מודעים לסימנים של מחלות הקשורות בחום כגון תשישות חום ומכת חום ולפנות לאנשי הרפואה במשלחת במידת הצורך.
8. **הישארו קרירים** - עליכם לחפש אזורים ממוזגים או מקומות מוצלים כדי לנוח ולהתאושש בין האירועים. הימנעות מחשיפה ממושכת לאור שמש ישיר יכולה לסייע במניעת בעיות הקשורות לחום.