

Merke:

- Wer in der Hitze zuviel Flüssigkeit (> 1 % KG) und Salz verliert, ist für Tage nicht mehr voll leistungsfähig.
- Die Akklimatisationszeit an grosse Hitze beträgt 10-14 Tage.

Massnahmen:

- Prüfe dein Körpergewicht (vor dem Frühstück/Abendessen mit gleichen Kleidern) und trinke soviel, dass du dein Normalgewicht (innerhalb +/-1 %) halten kannst.
- Kontrolliere jedes Mal deinen Urin: Urinfarbe = 1-4 (Rückseite), trinke bis sie stimmt!!!
- Führe genug Salz zu = siehe Checkliste "Heat and Exercise"
- Durchfälle sind Notfälle: suche sofort deinen Arzt auf!

Attention:

- Lorsqu'on perd trop de liquide (> 1 % poids) et de sel, le taux de performance est réduit.
- Le temps qu'il faut pour s'acclimater à la grande chaleur est de 10 à 14 jours.

Mesures:

- Pèse-toi (avant le petit déjeuner/le souper en portant les mêmes vêtements), et bois suffisamment afin que tu maintiennes ton poids normal (dans le cadre d'une marge de +/-1 %).
- Contrôle à chaque fois ton urine : Couleur de l'urine = 1-4 (verso), bois jusqu'à ce que la couleur soit la bonne!!!
- Consomme assez de sel = voir liste de pointage " Heat and Exercise "
- La diarrhée est un cas d'urgence : rends-toi immédiatement chez ton médecin !

www.swissolympic.ch/Sport/Sportmedizin-Médecine sportive

 **swiss olympic**
association



Urinfarbe / Couleur de l'urine

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.



Ideal: 1-4 / Idéal: 1-4

Armstrong L.E. (ed.) Performing in extreme environments. Human Kinetics, 2000.