



Sportowiec w czasie pandemii COVID-19



Sekcja Kardiologii Sportowej PTK

Warszawa, 01 maja 2020

Zalecenia

1. Higiena
2. Prawidłowe mycie rąk
3. Samodzielne monitorowanie
4. Odżywianie
5. Sen
6. Zdrowie psychiczne
7. Aktywność fizyczna
8. Dodatki





Higiena

- Wirus SARS-CoV-2 przenoszony jest drogą kropelkową od osoby zainfekowanej. Zarazić można się poprzez bliski kontakt z zakażonym (*odległość 1 metra*), który kicha, kaszle.
- Wirus może przetrwać na przedmiotach zainfekowanych przez osobę zarażoną.
- Podstawą zabezpieczenia się przed zakażeniem się jest unikanie kontaktu z osobami zakażonymi, dbanie o higienę rąk, ograniczenie do minimum zwyczaju dotykania oczu, śluzówki nosa, jamy ustnej.
- Stosowanie maski twarzowej ogranicza rozsiew wirusa przez osobę zakażoną, zmniejsza ryzyko zainfekowania osoby zdrowej.
- Ręce należy myć często, szczególnie po powrocie do domu, w miejscu pracy, po dotykaniu przedmiotów w miejscach publicznych itp.
- Rękawiczki jednorazowe należy stosować w miejscach transportu publicznego, sklepach itp., po ich zdjęciu należy umyć ręce - jeżeli nie ma takiej możliwości zastosować środek dezynfekcyjny.
- Środki dezynfekcyjne - należy zawsze stosować po umyciu rąk.
- Kichać, kaszleć należy „w łokieć”.
- Za rozprzestrzenianie się wirusa odpowiadają przede wszystkim osoby z objawami infekcji.
- Wirus może przetrwać na przedmiotach plastikowych, metalowych, szklanych do 9 dni (*zależy od temperatury powietrza*).
- Szanse na przeżycie COVID-19 na powierzchni przedmiotu maleją w temperaturze 30-40°C.
- Środki dezynfekujące zawierające 62-71% etanolu, 0,5% nadtlenu wodoru lub 0,1% podchlorynu sodu szybko inaktywują wirusa.

Higiena

- Staraj się ćwiczyć bez osób towarzyszących.
- Nie zaleca się ćwiczeń w grupach >3-4 osób.
- Należy zachować dystans między ćwiczącymi 2 metry.
- Staraj się używać własnych przyrządów do ćwiczeń.
- Nie dziel się napojem z bidonu.
- Myj ręce zawsze po kontakcie z drugą osobą, przyrządami do ćwiczeń drugiej osoby.
- Dezynfekuj przyrządy sportowe (*rakieta tenisowa, okulary sportowe, kask, hantle itp.*).
- Po każdym ćwiczeniu należy wyprać stój sportowy - jeżeli to możliwe w temperaturze 60-90 st C.



Prawidłowe mycie rąk



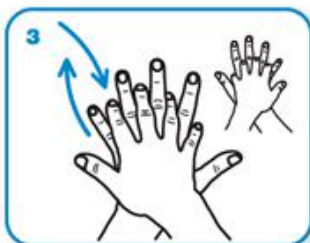
Zmocz ręce wodą



Nanieś środek myjący



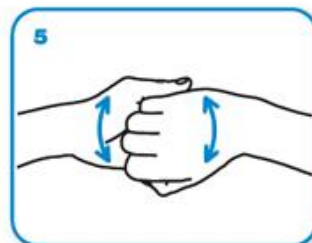
Rozetrzyj na dłoniowej powierzchni



Umyj przestrzenie między palcami grzbiet/str.dłoniowa



Umyj przestrzenie między palcami strony dłoniowe



Złóż dłonie blokując je palcami, pocieraj półkolistymi ruchami



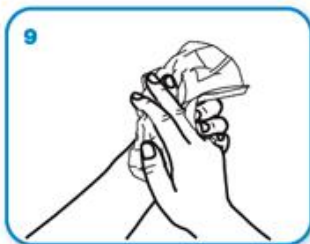
Okrężnymi ruchami umyj kciuki



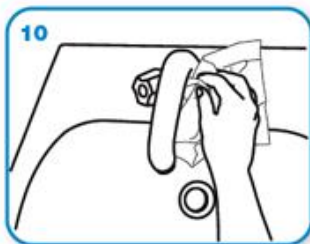
Pocieraj okrężnymi ruchami złączone palce ręki o stronę dłoniową drugiej



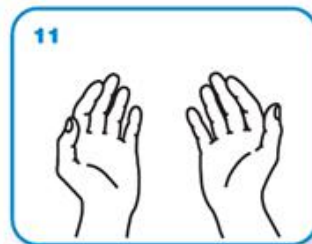
Oplucz ręce wodą



Osusz jednorazowym ręcznikiem



Zakręć kran ręcznikiem



Ręce są czyste i bezpieczne



Samodzielne monitorowanie

Dwa razy dziennie **monitoruj** objawy sugerujące infekcję dróg oddechowych:

- Temperatura (>38stC)
- Kaszel
- Trudności z oddychaniem

Dodatkowe objawy, na które powinieneś zwrócić uwagę:

- Ból gardła
- Zatkanie zatok
- Ból głowy
- Dreszcze
- Bóle mięśni i stawów
- Wymioty i nudności
- Biegunka
- Utrata powonienia

2019-nCoV

Jeżeli wystąpią objawy skontaktuj się z lekarzem



Odżywianie

- Zadbaj o bilans energetyczny.
- W obecnym czasie z powodu ograniczenia aktywności fizycznej twoje zapotrzebowanie kaloryczne spadło.
- Zjadaj 5 posiłków dziennie.
- Jeżeli pozostajesz w domu unikaj produktów wysokokalorycznych typu czekolada, wędliny, desery.
- Obecnie jest czas na wprowadzenie „zdrowego odżywiania”.
- Wprowadź do diety więcej warzyw.
- Stosuj produkty poprawiające odporność organizmu, zawierające witaminy z grupy A, C i E, antyoksydanty: cukinia, marchew, kalafior, kapusta, brokuły, ciemne owoce, pomarańcze, mandarynki itp.
- Pamiętaj o wartościowych białkach z jajek i nabiału.
- Przyjmuj więcej płynów niż zwykle 2,0-3,5 litra dziennie.
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu.
- Stosuj suplementy tylko jeżeli ma to uzasadnienie sportowo-medyczne.
- Ogranicz spożycie ryżu i makaronu do 2-3 razy w tygodniu i nie jedz ich na kolacje.

Sen

- Zadbaj o dobry sen.
- Idealnie abyś spał 7-9 godzin dziennie.
- Staraj się przestrzegać zwyczajowych godzin snu.
- Utrzymaj rytm treningów sprzed pandemii.
- Jeżeli zwyczajowo twoje treningi są wcześniej rano nie zmieniaj tego, zadbaj o właściwą porę położenia się do łóżka.
- Zadbaj o czystość sypialni.
- Wietrz sypialnię codziennie.
- Pierz pościel w temperaturze 60 st. C co 5 dni





Zdrowie psychiczne

1. Skup się na rzeczach, na które masz wpływ.

Zapytaj siebie czy dana sytuacja zależy od ciebie. Jeżeli nie, to nie marnuj energii. Skup się na rzeczach, na które masz wpływ i to na tych zadaniach skup swoją uwagę.

2. Próbuj obserwować sytuację z dystansu.

Wyobraź sobie, że jesteś orłem i patrzysz na obecną sytuację z góry, obserwujesz ją, jako krótką chwilę, „przelatując” przez okres kilku lat.

3. Planuj działania krótkoterminowo.

Razem ze swoim zespołem możecie planować zadania na 1-2 tygodnie. Pozwoli to na utrzymanie reżimu treningowego, kontroli nad sytuacją i osiągnięcie poczucia stabilizacji.

4. Unikaj niedoinformowania.

Staraj się na bieżąco śledzić zmiany wprowadzane przez władze, ekspertów medycznych.

5. Weryfikuj zamieszczane informacje na portalach społecznościowych.

Sprawdź czy pokrywają się z informacjami z wiarygodnych niezależnych źródeł.

6. Mimo panującej sytuacji staraj się utrzymywać pozytywne nastawienie co do przyszłych zawodów.

Nie wiesz co się wydarzy ale możesz pracować aby być przygotowanym.

7. Unikaj ciągłego poruszania problemu obecnej sytuacji.

8. Staraj się funkcjonować normalnie w ograniczeniach wynikających z pandemii.

Brak możliwości swobodnego wyjścia z domu, to nie jest najgorsza rzecz jaka może się przydarzyć. Próbuj kontynuować swój normalny rozkład dnia mając na uwadze ograniczenia.

9. Otocz opieką bliskie ci osoby.

Strach może przyjąć różne formy hejtu, zachowań agresywnych, dyskryminacji wobec ciebie, twoich bliskich, sąsiadów.



Aktywność fizyczna

Wy i Wasi trenerzy najlepiej znacie swoje potrzeby i ograniczenia. Nie zamierzamy Wam przeszkadzać w procesie treningowy a jedynie pokazać, że trening w „odmiennych” warunkach jest możliwy.



Poniżej przykładowe formy treningu, tak dla wydłużenia broszury ;)



2021





Aktywność fizyczna

Zasady ogólne

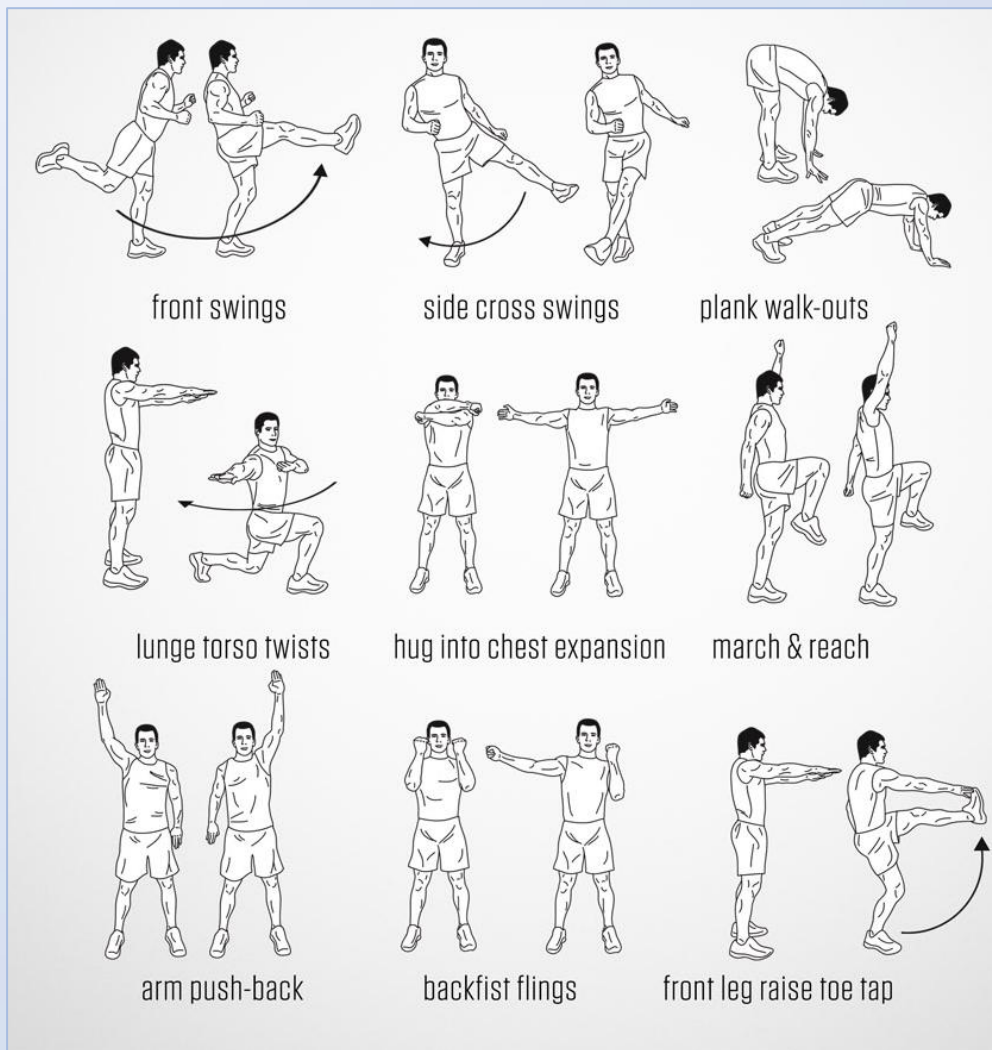
- Zalecane jest 4-6 treningów w tygodniu.
- Każdy trening powinien składać się z: rozgrzewki, treningu właściwego i schładzania.
- Treningi dzielimy na: stretching, budowanie wydolności sercowo-naczyniowej (trening C) , budowanie siły i stabilności mięśniowej (trening M).
- Każdą z sesji możesz zastosować jako oddzielny trening dzienny ale zalecane jest łączenie treningu C i M.
- Stretching powinien być wykonywane niezależnie do treningu C i M.
- Możesz realizować trening w 2 sesjach: porannej i późniejszej (*odstęp między sesjami <6 godzin*). W takim wypadku pierwsza sesja powinna być treningiem C a druga sesja treningiem M.
- Treningi muszą być dostosowane do możliwości zawodnika. Nigdy nie wykonuj ćwiczeń/obciążeń, które powodują u Ciebie niepokojące objawy (*bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, stany przedomdleniowe, zasłabnięcia*).

Poniżej przykładowe formy treningu (*dla zawodników nieprofesjonalnych*)

Aktywność fizyczna

Stretching dynamiczny

stosujemy jako jedną ze składowych rozgrzewki. Polega na dynamicznym rozciągnięciu tkanek miękkich (*mięśnie, ścięgna, więzadła*, „uruchomienie” stawów, *przyśpieszenie krążenia krwi*). Jest niezbędny aby zmniejszyć ryzyko kontuzji.



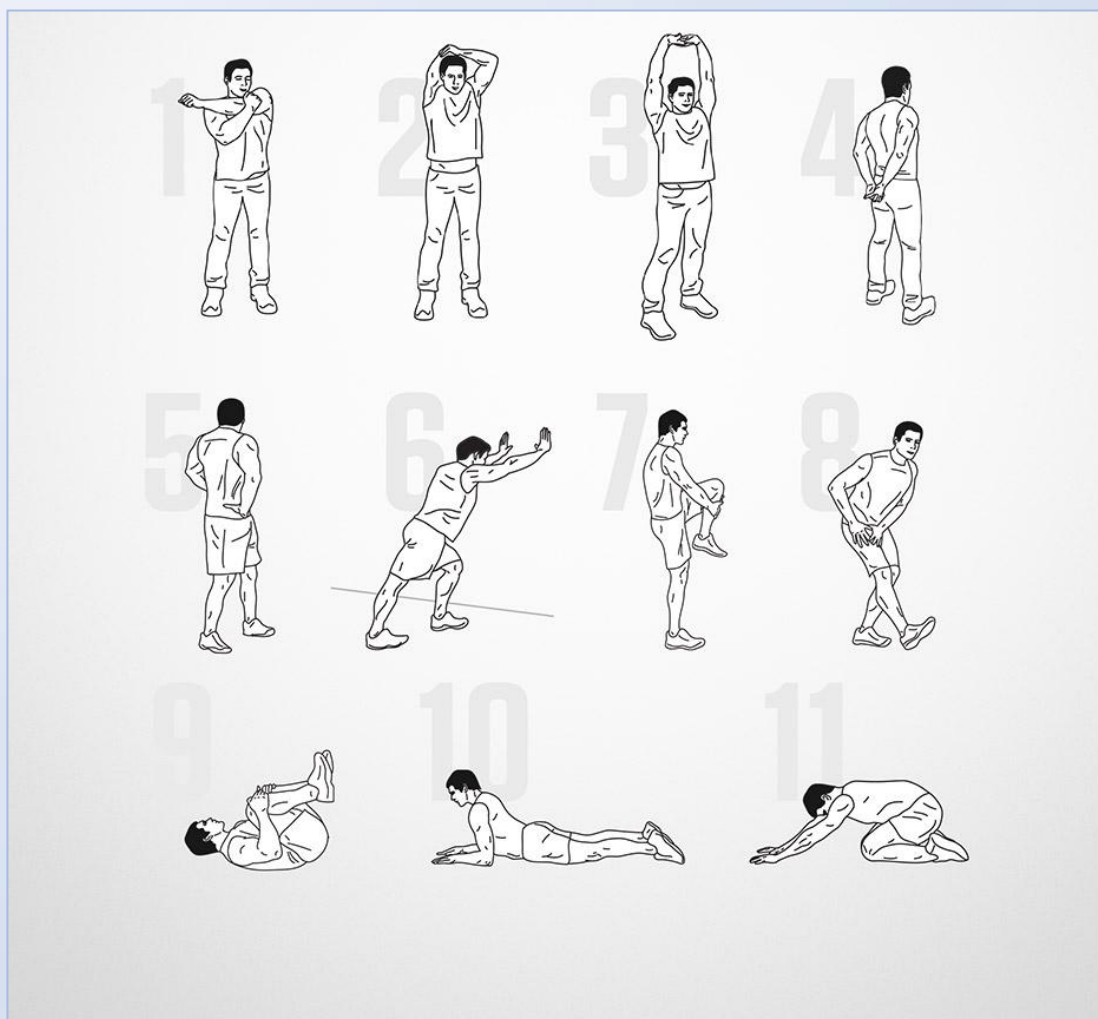
Każde ćwiczenie to 20 powtórzeń, 3 serie z odpoczynkiem między seriami 2 minuty.

Przykład ćwiczeń pochodzi z www.darebee.com

Aktywność fizyczna

Stretching statyczny

stosujemy jako metodę schładzania po ćwiczeniach. Polega na powolnym rozciąganiu mięśni i ścięgien po zakończonym treningu.



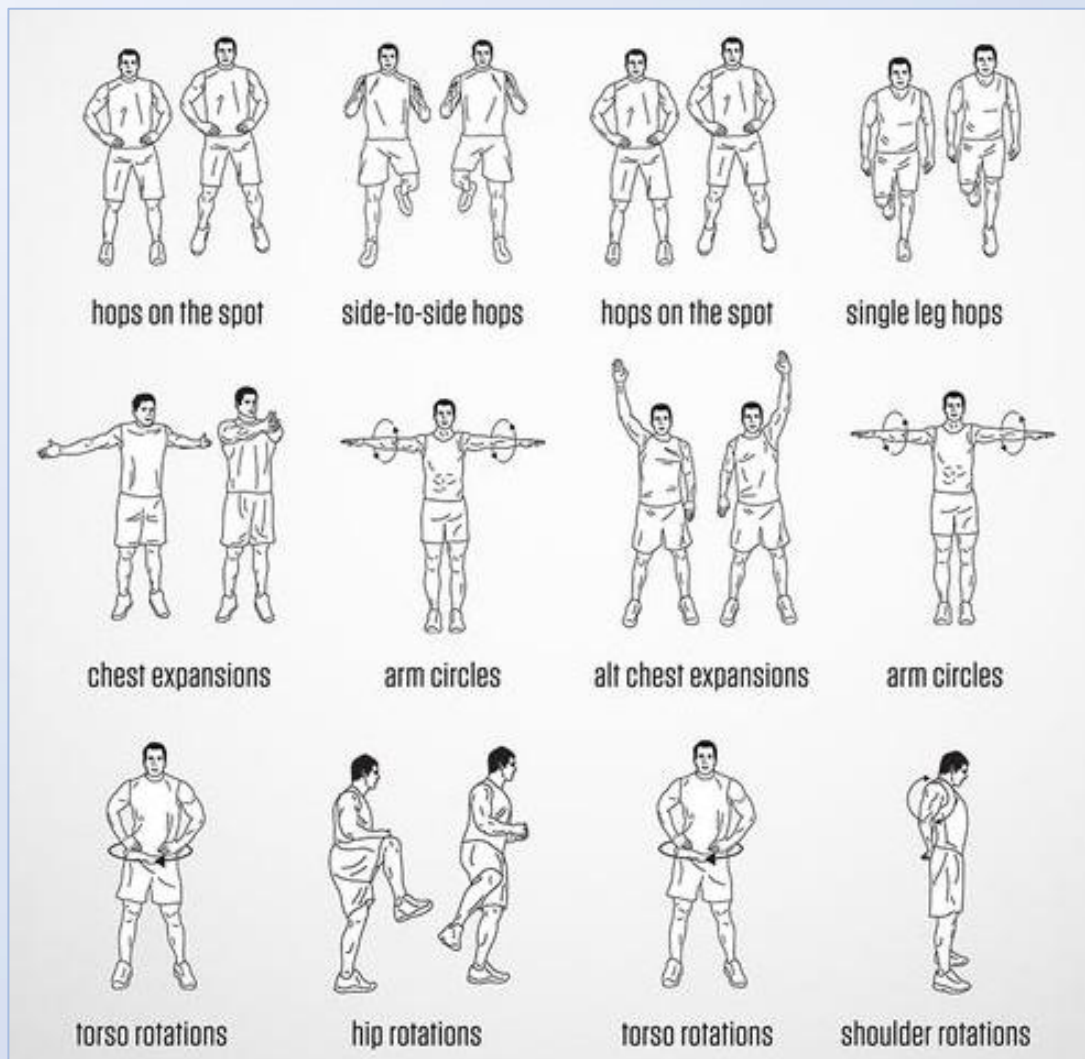
Każde ćwiczenie to 30 sekund, po 15 sekund na każdą stronę.

Przykłady ćwiczeń pochodzą z www.darebee.com

Aktywność fizyczna

Rozgrzewka

Służy do przygotowania układu mięśniowo-stawowego i krążenia do wysiłku fizycznego. W jej skład zwykle wchodzi stretching dynamiczny i ćwiczenia zwiększające rzut minutowy.



Każde ćwiczenie wykonuj po 20 sekund.

Przykłady ćwiczeń pochodzą z www.darebee.com

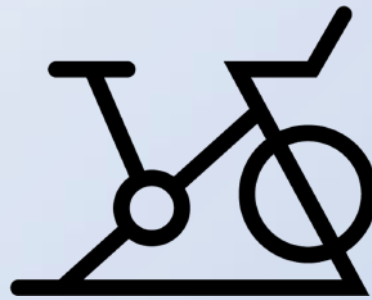
Aktywność fizyczna

Trening wydolności sercowo-naczyniowej (*trening C*)

- zalecane 4-6 treningów w tygodniu.
- marsz, bieganie, jazda na rowerze, pływanie itp.



- Rozgrzewka 5-10'
- Trening właściwy 90'
(*monitorowanie HR*)
- Schładzanie 10'



- Rozgrzewka 5-10'
- Trening właściwy 60'
(*monitorowanie HR*)
- Schładzanie 10'

HR (tętno) zakres w czasie treningu zależy od schorzenia zawodnika, wytrenowania od założonych planów startowych. Jest to bardzo indywidualny parametr treningowy i startowy.

Aktywność fizyczna

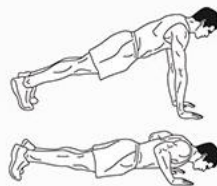
Trening siły mięśniowej (*trening M*)

- Zalecane 4-6 treningów w tygodniu.
- Pacjent „kardiologiczny” 2 treningi w tygodniu.

LEVEL I 3 sets **LEVEL II** 5 sets **LEVEL III** 7 sets **REST** up to 2 minutes



10 jump squats



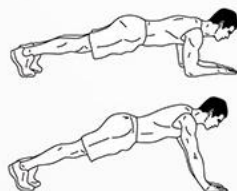
15 push-ups



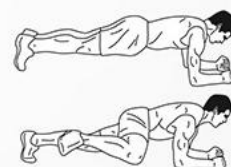
10 plank rotations



10 jump squats



5 tricep extensions



10 plank crunches



10 jump squats



15 sit-ups



10-count hollow hold

Wykonaj 3 serie, odpoczynek między seriami 2 minuty.

Przykłady ćwiczeń pochodzą z www.darebee.com



Aktywność fizyczna

(rodzaje sportów)

Rodzaj aktywności	Postępowanie
<p>Sporty kontaktowe Zwykle sport zespołowy z bliskim kontaktem <2m (zapasy, piłka nożna, koszykówka, rugby, hokej, siatkówka)</p> <p>Niskie ryzyko Możliwe uprawianie sportu samodzielne, bez współdzielenia sprzętu (narcciarstwo, fitness)</p> <p>Wysokie ryzyko Współdzielenie sprzętu lub piłki (koszykówka, nawet frisbee)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dopuszczalny jest trening z domownikami, samodzielne bieganie, treningi mięśniowe.• Zakaz dzielenia się sprzętem sportowym z nie-domownikami.• Nie trenuj na siłowniach zewnętrznych.• Jeżeli trenujesz na zewnątrz, zachowuj dystans >2m i unikaj zatłoczonych miejsc.• Możesz trenować w „miejscach zielonych” (park, las, brzeg rzeki) o ile są w twojej okolicy - nie podróżuj na trening.• Uprawiając sporty niskiego ryzyka uważaj na kontuzje, mniej zapewnioną pomoc medyczną.• Długie wybiegania/ jazdy na rowerze są dozwolone ale musisz być samowystarczalny, zachowaj niskie ryzyko sanitarne.• Treningi w grupach są zabronione.
<p>Sporty niekontaktowe Dyscypliny sportowe pozwalające swobodnie trenować z dystansem >2m (biegi, kolarstwo, golf...)</p> <p>Niskie ryzyko Aktywności jakie można swobodnie kontynuować mimo pandemii (bieganie, treningi we własnym ogródku)</p> <p>Wysokie ryzyko Aktywności, które mogą być nowe lub wymagające lepszego przygotowanie (np. długie techniczne biegi trailowe)</p>	<p>Aktywności sportowe na zewnątrz, gdzie zachowanie odległości >2m jest możliwe (np. golf, tenis, gra w kule...)</p> <ul style="list-style-type: none">• Siłownie i hale sportowe pozostają zamknięte.• Dostępne będą „otwarte obiekty sportowe” (do 6 osób korzystających z obiektu - Polskie Ministerstwo Sportu).• Sportowcy myją i dezynfekują ręce po kontakcie z architekturą obiektu (flagi, siatki itp.).• Zakaz dzielenia się napojami, produktami spożywczymi.• Zakaz dzielenia się wyposażeniem sportowym (ręczniki, piłki, rakiety tenisowe itp.).• Staraj się trenować z domownikami.• Z nie-domownikami zachowuj dystans >2m.• Po zakończeniu treningu nie przesiaduj na obiekcie.• Trenerzy powinni wykorzystywać do kontaktu z zawodnikami dostępne możliwości komunikacji bezkontaktowej (on-line).



Aktywność fizyczna

Rodzaj aktywności	Postępowanie
<p>Aktywność rekreacyjna (np. bieganie, kolarstwo)</p> <p>Niskie ryzyko <i>Aktywności jakie można swobodnie kontynuować mimo pandemii (np. łatwe kolarstwo górskie)</i></p> <p>Wysokie ryzyko <i>Aktywności mogą być wymagające lub być wykonywane w wymagających warunkach środowiskowych (np. kolarstwo górskie - trasy trudne technicznie, duże spadki terenu, wymagające skoki)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Aktywności niskiego ryzyka - wymagają zapobiegania urazom i zabezpieczenia medycznego• Utrzymanie dystansu >2m• Zakaz dzielenia sprzętu sportowego z nie-domownikami• Dozwolone kolarstwo górskie na znanych trasach wykonywane przez doświadczony kolarzy• Siłownie i pływalnie publiczne nie są dostępne• Dozwolone krótkie spacer (do 3 godzin) na łatwych trasach• Zabronione długie wyprawy, nocne biwakowanie
<p>Aktywność rekreacyjna (gry w domu, na boiskach, placach zabaw,)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gry możliwe z domownikami• Obiekty sportowe - limit osób do 6 (Ministerstwo Sportu)• Konieczne zachowanie dystansu >2m



Aktywność fizyczna

Rodzaj aktywności	Postępowanie
<p>Sporty wodne <i>(np. pływanie, kajakerstwo, surfing)</i></p> <p>Niskie ryzyko <i>Aktywności, które można swobodnie kontynuować mimo pandemii i nie niosą ze sobą dodatkowego ryzyka (np. ciepła woda, umiarkowana temperatura powietrza)</i></p> <p>Wysokie ryzyko <i>Aktywności mogą być wymagające lub być wykonywane w wymagających warunkach środowiskowych (np. silny wiatr, wysokie fale, zimna woda)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Publiczne pływalnie i ośrodki wodne są niedostępne.• Aktywności na/w wodzie są możliwe do 200m od brzegu podczas sprzyjających warunkach pogodowych (<i>kajakerstwo, wioślarstwo, surfing, windsurfing itp.</i>).• Obowiązkowo: zakaz dzielenia się sprzętem sportowym, konieczne utrzymanie odległości do 200m od brzegu, trenuj z domownikiem, muszą być sprzyjające warunki atmosferyczne.• Zakazane są sporty wodne jak żeglarstwo, sporty motorowodne, nurkowanie.• Zakaz skoków do wody ze skalistego wybrzeża oraz Kite-surfingu.• Zakaz łowienia ryb ze skalistego wybrzeża.• Jeżeli masz wątpliwości, zostań w domu.
<p>Komercyjne usługi towarzyszące aktywnościom sportowym (<i>bary, sklepy akcesoriami klubowymi itp.</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Szatnie, siłownie pozostają zamknięte.• Polskie Ministerstwo Sportu udostępnia „otwarte obiekty sportowe”, jedynie części treningowe do 6 osób na obiekcie.• Zamknięte sklepiki/bary na obiektach sportowych.• Zamknięte sklepy z akcesoriami klubowymi.



Dodatek

- Antybiotyki nie zabijają wirusa SARS-CoV-2.
- Czosnek nie zapobiega infekcji SARS-CoV-2.
- Chlorowanie wody w basenie nie zabija SARS-CoV-2.
- Używanie lamp UV do dezynfekcji skóry jest niebezpieczne i może ją uszkadzać. Nie ma pewnych danych, że promienie UV eliminują wirusa.
- W przypadku kontaktu z kaszlącą/kichającą osobą zainfekowaną SARS-CoV-2, każdy typ maski musi zostać zniszczony. Nie należy dotykać przedniej części maski przed jej zdjęciem aby nie roznieść wirusa na skórę twarzy.
- Brak dowodów aby wirusa przenosiły komary.
- Normalna temperatura człowieka wynosi 36.5-37 st. C i jest niezależna od warunków pogodowych. Nie należy zakładać, że zimno zabija wirusa.
- Przy zachowaniu środków reżimu *sanitarnego* (*mycie rąk, stosowanie środków dezynfekujących, rękawiczek, masek twarzowych*) pomimo przeniesienia wirusa SARS-CoV-2 na rzeczy typu pieniądze, karty płatnicze, bilety ryzyko zainfekowania się jest niskie.



**Jeszcze będzie przepięknie,
Jeszcze będzie normalnie...**



Pinterest

*Przygotował Dr n. med. Andrzej Folga, Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej w Warszawie
Na podstawie wytycznych Federacji Sportowych Hiszpanii, Nowej Zelandii, Stanów Zjednoczonych
Ameryki, z wykorzystaniem materiałów graficznych Pinterest, TechCrunch, www.darebee.com*