

Sportování

Alkohol a sportovní aktivity prostě nejdou dohromady.

Pítí alkoholických nápojů před intenzivní sportovní aktivitou nebo během ní zvyšuje riziko zranění – nejen vás, ale i ostatních lidí.

Je tomu tak proto, že alkohol negativně ovlivňuje schopnost úsudku, přesnost, koordinaci pohybů a rychlost reakce. Pokud se zraníte, alkohol přítomný ve vaší krvi může zhoršit závažnost poranění a také prodloužit dobu hojení.

Pokud aktivně sportujete nebo intenzivně cvičíte, musíte zůstat ve střehu a mít věci pod kontrolou. Jediná chybička například ve vodních sportech nebo při cyklistice může mít tragické následky.

K čemu dochází v případě, že kombinujete alkohol s intenzivní sportovní aktivitou nebo cvičením?

- snížení přesnosti
- ztráta tělesného tepla
- špatná koordinace
- dehydratace / vznik křečí
- nižší vytrvalost
- pomalejší reakce.

Chystáte-li se sportovat nebo cvičit, nevystavujte riziku sami sebe ani ostatní osoby, ani si nekažte sportovní výkony popíjením alkoholu.



Alkohol a tělesné cvičení nejdou dohromady.

Alkohol má negativní dopady na váš výkon a zvyšuje riziko zranění.