

Sølvi Winther Olsen, lækni:

Umráðandi at vera væl fyrireikaður

Tað er ikki bara sum at siga tað, at fara til Gibraltars komandi summar, tá Oyggjaleikirnir verða har. Hitin er nógvur, og tí er neyðugt at fyrireika seg, so hitin ikki skal gerast ein ov stórir trupulleiki. Hetta var evni á fyrilestri, lækni Sølvi Winther Olsen helt síðsta leygardag. Her greiðir hann frá nøkrum av tí, ið kom fram í fyrilestrinum

Tá endaspælið í heims-meistarakappingini í fót-bólta var í USA í summar, sást ferð eftir ferð, hvussu hitin gjørdi vart við seg, tá spælt varð.

Dystirnir vóru sum oftast mitt um dagin, tá sólarhitin var tann mesti, og hóast tey flestu mundu vera á einum máli um, at fót-bólts-spælið var nakað av tí besta nakrantíð í einum endaspæli, avmarkaði ógilegi hitin í mongum fólum avrikini.

M.a. sást í brotsspark-kappingini, at italienarnir Franco Baresi og Roberto Baggio brendu brotsspark síni – óivað, tí hitin hevði havt sína órógvandi ávirkan.

– Tá hitin sleppur at gera sína ávirkan, er skjótt at tey iðkandi missa konsentrati-ónina, umframt at hitin eisini kann føra annan skaða við sær, um ikki verður ansað nógv væl eftir, sigur Sølvi Winther Olsen.

– Størsti vandin er, tá ítróttar-fólk fáa hitaslag, og tá er sum skjótast at fremja fyrirbyggjandi tiltøk. Men yvirhøvur hava fyrireiking-arnar alt at siga, tá ítróttar-fólk skilja undir so óðrvísi umstøðum, enn okkara ítróttar-fólk eru von við frammanundan.

Best við steðgi mitt um dagin

Sølvi sigur, at besta tíðin at iðka, tá talan er um Gibraltars, er frá klokkan sjey til tíggu ella ellivu um morgunin. Heitast er mitt um dagin, so best hevði verið síðani at havt ein steðg til klokkan fyra ella fimm seinnapartin og so hildið fram, til sólsetur.

Somuleiðis eru hallirnir sera heitar seinnapartin, so best hevði verið, um innandura kappingarnar vóru fyrirapartin, áðrenn hitin er komin í hæddina. Høgligari er at uttandura kappingarnar eru seinnapartin, tí tá er helst vindur eisini, og hann kann minka eitt sindur um hitaárin.

– Tá ein ikki iðkar, er umráðandi at vera í skugganum, og annars eisini at vera ílatin eftir umstøðunum. Best er at vera í tunnum

klæðum, allarbest um tey eru úr bummull, og tey mugu ikki vera úr nylon, tí tá sleppur kroppurin ikki at sveitta. Gott er eisini at hava okkurt uppi á høvðinum, sigur hann.

– At ganga lætt um klæðini, kann vera sera álvars-ligt. Eitt nú kann eg nevna, at í NFL – amerikansku fót-bóltsliguni – er tað komið fyrri, at spælari er deyður, av tí at hann hevur iðkað í nylonklæðum, og kroppurin ikki er sloppin av við sveittan.

Meðan iðkað verður, eru eisini fleiri fyrivarnir, ein eigur at taka, skal ein sleppa undan størstu trupulleikum.

Venja seg við hitan

– Áðrenn farið verður avstað, er skilagott, at ítróttar-fólkini royna at akklimatisera seg, so tað allarbesta hevði sjálvandi verið, um øll ítróttar-fólkini fóru til Gibraltars so mikið frammanundan. Men tað kann sjálvandi ikki lata seg gera av peningaligum orsøkum – tað hevði verið ov dyrt, at øll fóru avstað í so góðari tíð frammanundan og skuldu búið har niðri, til Oyggjaleikirnar byrjaðu.

Bar tað til, hevði tað kortini verið tað allarbesta. Orsøkin til, at Sølvi Winther Olsen nú hevur tik-ið hetta evni upp, var ein evaluering eftir Oyggjaleikirnar, so ítróttar-fólkini skuldu vita, hvussu tey frægst kundu fyrhalda seg til hitan, ið undir øllum umstøðum kann gerast okkara fólk ein trupulleiki.

Tá neyðugt er við slíkum fyrireikingum, er sjálvandi eisini neyðugt, at læknaliga síðan av fyrireikingunum er í lagi, tí hitin er ikki at spæla við fyrri okkara ítróttar-fólk.

Tvinni hitaárin

Tað eru serliga tvinni hita-

árin, tosað verður um. Í fyrsta lagi hitan uttanifrá, ið kemur frá sólini, og í øðrum lagi hitan innanifrá, ið stendur av arbeiðandi vøddunum.

– Fyri at sleppa av við vætuna, er neyðugt at sveitta nógv mikið og sleppa av við sveittan. Umleið 60% av kropsvektini eru vatn, ið er bundið á ymsan hátt – hendan væta krevst, fyrri at kroppurin skal kunna virka, sum hann skal og at al'ar funktiónirnar eru í lagi, sigur Sølvi Winther Olsen.

– Tá ein so missir vætuna, minka hesar neyðugu funktiónirnar tilsvæ: di. Kroppurin er soleiðis uppbyggdur, at hjartað og heilin fáa fast tað, ið brúkar fyrri, meðan tað fyrst og fremst er tarmskipanin, ið fær mikið, tá tað ikki er nógv mikið av vætu. Men tá talan er um stóran vætumiss, gongur tað eisini út yvir heilan og harvið neyðugu konsentrati-ónina.

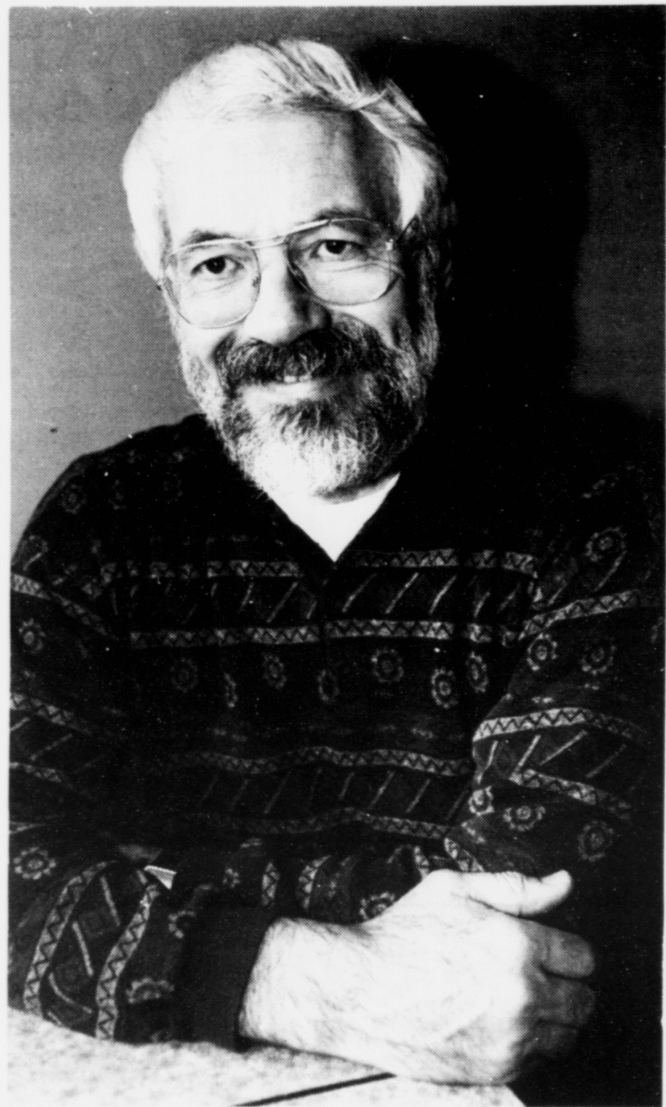
Væta nógv at siga

Tað hevur nógv at siga at fáa nógv vætu, tá iðkað verður. Vætan minkar, so hvørt sum iðkað verður, og so stótt eisini kropsvektin. Ein toli upp til 3% vætumiss, uttan at tað hevur stórvægis árin.

Men virkin ítróttar-fólk missa meira enn hesi 3%, eitt nú kann minkingin av líkamsvektini hjá einum maratonrennara liggja millum 13 og 14%.

– Júst tí er tað so neyðugt, at ítróttar-fólk fáa nógv mikið av vætu. Vanliga er gott at byrja við at drekka hálvan litur, áðrenn byrjað verður, og síðani at drekka millum 150 og 250 millilítrar hvørt korter. Kroppurin gevur frá sær einar tveir lítrar av vætu fyrsta tíman og síðani umleið ein litur um tíman, so hvørt sum iðkað verður, sigur Sølvi Winther Olsen.

– Tað besta at drekka er reint vatn, men fyrri at tað skal smakka og lukta betur, kann 0,1% av sukri og salti latast í drykkina. Helst ikki meira, tí tá drykkurin er ov søtur, tekur tað longri tíð hjá kroppinum at upptaka ta tilfórða vætuna.



Hitaslag – tann størsti vandin

Størsti vandin hjá ítróttar-fólki og hjá fólki yvirhøvur í hita, er at fáa hitaslag.

Tá ein er virkin í longri tíð í hita, eru fyrstu teknini upp á eitt komandi hitaslag, at ein verður svimbul, vil spýggja, hevur trupulleikar við at hyggja, fær høvuð-pínu og mæðist.

– Hendir hetta, skal viðkomandi persónur verða lagdur niður og verða niðurkøldur, samstundis sum viðkomandi fær nógv mikið av vætu, so vætjavavnágin aftur kemur í rættlag, sigur Sølvi Winther Olsen.

Hitaslag kann verða lívs-hóttandi, og tá kann líkams-hitin koma heilt upp í oman fyrri 40 stig – heili 46,5 stig eru mál. Tá eru teknini órógvig av høvuðsnerva-skipanini, ørkymling, aggressivitetur, høvuðpína, at ein verður svimbul, spýr og enn tá missir vitid.

– Tá so er vordid, er sera umráðandi at koma viðkomandi persón niður beinan-

vegin, fáa hann í skuggan og oysa hann undir í vatni.

Um tað er gjørligt, eigur viðkomandi eisini at fáa intravenøst saltvatn, fáa luftvegirnir tryggjaðar og so framvegis, sigur lækni.

– Hetta er ein sera álvars-lig støða, og alneyðugt er, at viðkomandi persónur beinanvegin gevst við tí, hann er í holt við og tekur móti allarí tí viðgerð, ið kann verða givin.

Vónandi væl móttikið

Ikki er gjørligt í hesi grein at fara út í æsir við øllum tí, Sølvi Winther Olsen segði í fyrilestri sínum fyrri hálvari viku síðani, tá eini 30-40 fólk vóru og lurtaðu.

Men hinvegin er at vóna, at ítróttar-fólk – bæði tey, ið skulu til Oyggjaleikurnar á Gibraltars, og onnur – geva hesum evni gætur, og vónandi verður fyrireikingin arbeiðid gjørt væl.

Umráðandi er, at tey, ið hava ábyrgdin av føroyska ferðalagnum til Gibraltars,

taka væl ímóti hesum áhugaverdu og neyðugu upplýsingum, so fyrireikingarnar til komandi Oyggjaleikir kunnu verða so góðar sum gjørligt.

hj.

KOYRIKORT

Privat
sum vinnuligt
-- so er tað ...

KOYRISKÚLIN Á ARGJUM

Ring og
blíð um tí 12270