

## Yeterli sıvı alımı

En iyi performans için suya gereksinimiz vardır. İnsan vücudu makinaya benzer. Kaslarımızın çalışabilmesi için oksijene ve bazı elementlere gereksinimi vardır. Kan dolaşım sistemi bunları kaslara sağlayan bir çeşit yakıt dağıtım ağıdır. Eğer suyunuz azalmışsa "yakıt" basıncınız düşer ve verimli çalışmazsınız. Suyun aynı zamanda soğutucu etkisi vardır. Egzersiz yaptığınızda kaslar normalden 8-10 kat daha fazla ısı üretir. Fazla ısı üretimi de vücudun soğutma sistemini devreye sokar. Sistem yaşamsal önemi olan organlardan ısıyı alıp deriye ileterek ve terleme yoluyla da serinlemeye çalışır. Bu başarısız olursa sonuç arabanızın motorunun su kaynatmasına benzer.

## Susadığınızı anladığınız an geç kaldınız demektir.

Vücudunuz dehidrasyon (susuz kalma) etkileri ortaya çıkana kadar susadığınızı haber vermez. Nemli ve/veya sıcak ortamlarda yapılan yorucu fiziksel aktivite sırasında, dehidrasyonun etkilerini 1 saatten az bir zaman diliminde hissedebilirsiniz. Gücünüzde ve enerjinizde azalma başlayacak. 2 saat sonra baş ağrısı, mide bulantısı ve kramplar gibi daha ciddi belirtiler ortaya çıkacaktır. Aslında "duvara çarpma" denilen tükenmede susuzluk baş rol oynar. İleri aşamada da sıcak çarpması ve bayılma dahi olabilir.

## Egzersiz seviyesi, hava ısı ve su kaybı.

Doğru sıvı alımı için az miktarlarda sık sık içmelidir. Eğer aldığınız sıvı serin olursa daha iyidir. Böylece su içmek size daha zevkli gelir. Vücudunuz saatte 1 litre kadar suyu absorbe edebilir ki bu da kaybedilen sudan azdır. O zaman 2 litrelik bir sistem size 2-3 saatlik bir efor için yeterli olacak demektir.

## Sıvı alımı

Bütün tıp ve spor uzmanları; Yaptığınız spor ne olursa olsun sıvı alımının antrenmanınızın veya doğa etkinliğinin bir parçası olması gerektiğini söylerler. Ilık havalarda bile 2-3 saatlik egzersiz sonucunda 3-4 litre su kaybedilebilir.

- Egzersizden önce ve sonra içiniz.
- Arazi, hava, giyim ve harcanan eforun seviyesine göre sıvı alım miktarlarınızı ayarlamayı bilin.
- Susamadan önce düzenli aralıklarla için.
- Planlanan etkinlik için yeterli sıvı taşıdığınıza emin olun.
- Serin sıvılar vücut tarafından daha çabuk absorbe edilir.

## Bol sıvı alımının faydaları

- Daha fazla enerji, güç ve dayanıklılık
- Daha serin bir vücut
- Daha uzun ve yüksek performans
- Sonraki aktivite için vücudun daha çabuk toparlanması.

Dehidrasyon Seviyesi	% olarak Vücut ağırlık Kaybı	Litre Olarak Sıvı Kaybı	Belirtilerin Ortaya çıkış Zamanı	Belirtiler ve Etkiler
Dehidrasyon Başlangıcı	% 2	1,5 lt	1 saat	Düşük Performans, Düşük kas dayanıklılığı
Kramplar	% 4-6	3-4 lt	2-3 Saat	Kramplar, Yorgunluk, Koordinasyon Bozukluğu
Isı Tükenmesi	% 6-8	4,5-5 lt	3-4 Saat	Baş ağrısı, Mide bulantısı, Baş dönmesi, Ciddi bitkinlik.
Isı Çarpması	% 7-8	+5 lt	+ 4 Saat	Yüksek Ateş, Bilinç kaybı