

NIKOTIN, ALKOHOL IN ŽVEČILNI GUMI

Alkohol: Vsi zelo dobro vemo, da alkoholne pijače negativno vplivajo na človeško telo, še posebej pa če gre za športnike/ -ice kateregakoli nivoja. Napačno je mišljenje, da manjše količine zaužitega alkohola omogočajo doseg boljših rezultatov. Nasprotno, pod vplivom alkohola se zmanjšuje sposobnost koordiniranega gibanja, s tem pa se poveča možnost poškodb. Uživanje alkohola povzroča razširjenje podkožnih krvnih žil in s tem hitrejšo ohladitev telesa. Pri daljšem uživanju alkohola prihaja do kroničnih obolenj in nepopravljivih poškodb pomembnih vitalnih organov.

Nikotin - cigareti: Nikotin je snov, ki se nahaja v tobaku in ima najrazličnejše (predvsem negativne) vplive na človeško telo. Tako nikotin deluje na živčni sistem, prebavila, krvne žile, srčne mišice in draži dihalne poti. Delovanje nikotina na posamezne sisteme je različno, bodisi da »samo« draži ali pa celo zavira delovanje posameznega sistema. Lahko sproži kronično vnetje dihal (beri kašelj, bronhitis) ali prebavil, kot so vnetje želodca, itd. Za športnike je kajenje STROGO neprimerno, ker nikotin zmanjšuje telesne sposobnosti in s tem možnosti za doseg boljšega športnega rezultata.

Žvečilni gumi: Žal vsa opozorila športnikom, da naj med vadbo ali tekmo ne bi »žvečili« gumijev in podobnih zadev ne zaležejo prav veliko. Ne glede na veliko priljubljenost tega početja »žvečenja« (morda vzorniki prihajajo iz ameriške NBA) je potrebno športnikom nenehno dopovedovati, da se vsako leto kar nekaj športnikov zaduši ravno z žvečilnim gumijem. Le - ta lahko povzroči smrt pri sicer čisto nenevarni poškodbi, v boljšem primeru pa lahko vso stvar močno zaplete. Žal te ugotovitve veljajo tudi za sodnike predvsem tiste, ki so v igri aktivni (nogomet, košarka, rokomet, hokej, itd.), saj podatki govorijo o tem, da so se tudi sodniki že zadušili z žvečilnim gumijem, ne da bi se pri tem kogarkoli dotaknili.