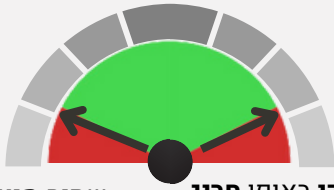




לשתות נכון - איגרת הגברת מוכנות לקיץ

שתיה מותאמת ובטוחה



שתיה רבה מדי באופן חריג = היפונטרמיה (הרעלת מים)
שתיה מועטה מדי = התייבשות

למה חשוב לשתות?

מים הם רכיב התזונה ההכרחי ביותר לקיומנו. צריכה מועטה או רבה מדי באופן חריג תשפיע על תפקודנו ובריאותנו. שתיה מותאמת = שימור ביצועים
שתיה בחוסר או בעודף באופן חריג = פגיעה בביצועים וסיכון בריאותי

איך נדע אם שתינו מספיק?

נסתכל על צבע השתן!

צבע בהיר
ללא ריח

מצב רוויה אידיאלי



המשיכו לשתות באותו האופן

צבע כהה
ריח חריף

את/ה מיובש/ת!



אתם חייבים לשתות יותר!

את/ה מתייבש/ת



הגבירו את כמות השתיה

2.5 מימיות



10 כוסות מים



יש לעודד שתייה ספונטנית ולצרוך לפחות 2 ליטר מים ביום

שתיה בשגרה

ככל שעצימות המאמץ ועומס החום גוברים, כמות הנוזלים שהחייל מאבד (בעיקר דרך הזעה) גדלה ויש להשיבה ע"י שתית כמות נוזלים המותאמת לכמות שאבדה על פי הוראות הבטיחות. זכרו - לצד לשתייה נכונה יש להקפיד על תזונה מותאמת לפעילות, בדגש על החזר מלחים בפעילויות ממושכות (מעל 4-6 שעות).

שתיה בזמן פעילות

רמת עומס חום

5	4	3	2	1	0
200 מ"ל	200 מ"ל	100 מ"ל	100 מ"ל	100 מ"ל	50 מ"ל
1000 מ"ל	750 מ"ל	750 מ"ל	750 מ"ל	500 מ"ל	250 מ"ל
אין לבצע פעילות גופנית	1000 מ"ל	1000 מ"ל	750 מ"ל	500 מ"ל	
	1250 מ"ל	1250 מ"ל	1000 מ"ל	750 מ"ל	

פעילות תאורטית בכיתה או במקום מוצל

פעילות ניחת



מטווחים נייחים אימונים ע"ג רכב/רק"מ

מאמץ גופני קל



מטווחים בתנועה, ניווטים אימוני כוח וקרב מגע בסיסיים

מאמץ גופני בינוני



מסע מזורז (מעל 6 קמ"ש) מסע אלונקות קרב מגע מתקדם

מאמץ גופני קשה/עצים

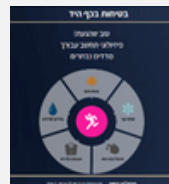


"נוהל רוויה" - כשעתיים לפני הפעילות יש לשתות 1 ליטר נוזלים בחלוקה למנות על פני השעתיים

שתייה של כ-750 מ"ל תספק את הצורך בנוזלים במרבית הפעילויות

אין לשתות מעל 1.5 ליטר נוזלים בשעה מחשש להיפונטרמיה ("הרעלת מים")

לחישוב כמות הנוזלים המדויקת הנדרשת לפעילות - סרקו את הקישור או לחצו



רס"ן איתי קטקו רע"ן פיזיולוגיה וחדשנות
אע"צ אורי לבאור רת"ח תזונת הלוחם