



הנחיות והמלצות כלליות

שיפור איכות השינה

התנהגות בטיסות ממושכות והתמודדות עם ג'ט-לג

מניעת זיהומים במערכת הנשימה ובמערכת העיכול

הימנעות מפגיעות חום

ספורטאיות, ספורטאים, מאמנות ומאמנים יקרים,

כפי שידוע לכם, תפקוד מיטבי באימונים ובתחרויות מצריך מכלול גורמים שיפעלו בצורה הטובה ביותר. ידוע שכל סנטימטר, כל חלקיק שנייה או נקודה, וכל תנועה שאינה במקום עשויים להיות ההבדל בין הישג מוצלח לבין החמצה בתחרות.

אין ספק שאימון טוב הוא הבסיס להתקדמות ולשיפור, נוסף לתזונה נכונה, לשתייה מספקת ולהכנה מנטאלית נאותה. עם זאת, ישנם תחומים חשובים נוספים שמשפיעים על תפקודו של הספורטאי במהלך היממה - במנוחה, באימון ובתחרות.

במסמך זה ריכזנו עבורכם המלצות בארבעה תחומים: שינה, התמודדות עם טיסות ארוכות, מניעת זיהומים והתנהגות בתנאי אקלים חם. על כל אחת ואחד מכם לבדוק אילו מהתחומים הבאים רלוונטיים עבורכם במיוחד, ואילו מהפעולות המוצעות אכן עוזרות לכם.

אנו מקווים שיישום ההמלצות וההנחיות הבאות יתרמו לכם לתפקוד טוב יותר - הן בפן הגופני והן בפן הנפשי.

בברכת בריאות טובה והישגים טובים

מולי אפשטיין

מנהל מדעי
הוועד האולימפי בישראל

פרופסור גל דובנוב-רז

יו"ר הוועד הרפואי
הוועד האולימפי בישראל

הנחיות והמלצות כלליות לשיפור איכות השינה

רותם כסלו-כהן, המרכז לרפואת ספורט ולמחקר במכון וינגייט

לשינה תפקיד חשוב ומרכזי בהתאוששות הספורטאי ובשמירה על רמת מוכנותו באימונים ובתחרויות, ויש להתייחס לשינה כחלק בלתי נפרד מתהליך האימון. שינה חשובה לשיפור הריכוז, העירנות, הזיכרון ומצב הרוח וכן לשיקום הגוף בהיבט הגופני והמנטאלי. מחסור קבוע בשעות שינה פוגע בתפקוד הספורטיבי ומגביר משמעותית את הסיכון להיפצע.

להלן כמה המלצות לשיפור איכות השינה:

1. משך השינה המומלץ לספורטאים צריך לנוע בין 8 ל-10 שעות בלילה.

2. יש להקפיד ככל האפשר על שעות קבועות של הירדמות ויקיצה.

3. בשעות הערב יש להפחית גורמים שעלולים להשפיע על איכות השינה:

- מומלץ לעמעם את התאורה. החשיכה מגרה את הפרשת ההורמון מלטונין ומסייעת לכניסה קלה יותר לתהליך השינה.
- יש להימנע מחשיפה לאור מסכים כחול/LED (מחשב, סמארטפון, טלוויזיה) 60 דקות לפחות לפני השינה.



123 RF, soloway

- לפני שהולכים לישון מומלץ להקדיש 30-60 דקות ל"זמן הירגעות".

- יש לנסות להימנע מצריכת קפאין לאחר ארוחת הצהרים. למי שרגישים יותר להשפעת הקפאין/או המתקשים להירדם מומלץ לא לשתות קפה אחרי 11 בבוקר.

- יש לצמצם צריכה של אלכוהול בשעות הערב המאוחרות.

4. מומלץ ליצור סביבת שינה נוחה בחדר: טמפרטורה נוחה (20-22 מעלות), שקט, מזרן וכרית נוחים וחדר חשוך. אפילו תאורה חלשה (מזגן, ממיר וכיו"ב) עלולה להשפיע על איכות השינה, ולכן כדאי לכסות נורות אלו.

5. למתקשים להירדם מומלץ לתרגל שיטות להרגעה עצמית כמו קריאת ספר, האזנה למוזיקה שקטה, ביצוע תרגילי חשיבה והרפיה.

6. לחוסר שינה יש אפקט מצטבר, ולכן מומלץ לישון כ-60 שעות בשבוע. חשוב לישון היטב במהלך הימים שלפני תחרות ולא רק בלילה האחרון.

7. אם לא ניתן לצבור את מספר השעות המומלץ במהלך הלילה, ניתן להשלים שעות אלה בשנת הצהריים. רצוי שמשך שנת הצהריים במהלך היום-יום יהיה 30-60 דקות.

8. רצוי ששנת הצהריים תסתיים עד כ-2-3 שעות לפני תחילת אימון הערב, ובמקרה של תחרות אף מוקדם יותר, דהיינו, שעות הצהריים המוקדמות.

9. מומלץ לשלב מעקב שינה מדויק לתקופה של כמה שבועות בתקופות שונות במהלך העונה. הדבר נעשה על-ידי מילוי שאלונים או באמצעות שימוש באפליקציה ייעודית בשם SleepRate. המטרה - לאתר בעיות שינה ולשפר הרגלי שינה קיימים.

10. על כל ספורטאי (גבר או אישה) להכיר את השפעת השינה/חוסר השינה עליו/ה ולהתנסות בטכניקות השונות במהלך העונה. לא מומלץ לנסות לראשונה דברים חדשים לפני תחרות חשובה.

הנחיות והמלצות להתנהגות בטיסות ממושכות ולהתמודדות עם ג'ט-לג (יעפת)

ד"ר דליה נבות-מינצר, רופאת האקדמיה למצוינות בספורט במכון וינגייט

לקראת הטיסה:

1. יש להימנע מלהגיע עייפים לטיסה. יש לישון היטב בלילות שלפני הטיסה.
2. מומלץ להגיע לטיסה לאחר שאכלתם מספיק ביום שלפניה וביום הטיסה עצמו. אין להגיע צמאים לטיסה. מומלץ להצטייד בבקבוק מים אישי כך שתוכלו לשתות בכל זמן שתרצו במהלך הטיסה (היו ערים להנחיות הביטחון באשר להעלאת בקבוקים לטיסה).
3. מומלץ להביא לטיסה פירות יבשים/כריכים/חטיפים או אגוזים. עדיף לא לסמוך על המזון שיחולק במטוס - הוא שמן ומתובל מאוד.
4. מומלץ להצטייד במגבונים ובג'ל לחיטוי ידיים וכן להצטייד במסכה לפני (ראו הנחיות בהמשך בנושא מניעת זיהומים). במידת האפשר, עדיף לבחור מקום בחלק הקדמי של המטוס ולא במעבר לשם צמצום ההפרעות.

במהלך הטיסה:

5. מומלץ לנסות לישון במהלך הטיסה על-פי שעות הלילה של היעד שאליו אתם טסים (יש לכוון את השעון לשעת היעד עם העלייה למטוס, אלא אם כן מדובר בטיסת לילה). ניתן להיעזר בכיסוי עיניים, באטמים, באוזניות וכדומה. רצוי להימנע מצפייה ממושכת בסרטים. ניתן להיעזר בכדורי שינה, אולם אך ורק לאחר התייעצות עם רופא המשלחת.
6. יש להימנע מצריכת קפאין או אלכוהול במהלך הטיסה ובימים הראשונים בהגעה ליעד.
7. מדי פעם מומלץ להסתובב במטוס ולבצע תרגילי מתיחה ותרגילי כוח קלים.
8. במהלך טיסות ארוכות מומלץ להשתמש בגרבי לחץ (גרבי לחץ שלמים, הכוללים גם את כף הרגל, בדרגת לחץ 1), בעיקר למי שנוטלת גלולות, למי שטס בסמוך לסיום תחרות שנמשכת יותר מארבע שעות, לאחר אימונים אינטנסיביים, ולמי שיש בעיות ידועות במערכת הקרישה של הדם.

לאחר ההגעה ליעד:

9. חשוב להקפיד לישון על-פי השעון המקומי כבר מהיום הראשון ביעד. הימנעו משימוש בטלפונים או במסכים אחרים לפני השינה (ראו הנחיות בנושא השינה).
10. ניתן ליטול כדור מלטונין כשעה לפני שמחליטים ללכת לישון; כך מדי יום ולמשך ארבעה-חמישה ימים מרגע הנחיתה ביעד. יש להשתמש רק במלטונין שקיבלתם מרופא המשלחת.
11. אם כתוצאה מהעייפות הרבה אינכם מצליחים להימנע מהצורך הגדול לישון במהלך היום, מוצע לישון כ-20-30 דקות במהלך הצהריים (Power Nap). רצוי לשתות קפה בסמוך למועד ההירדמות ולכוון שעון מעורר ל-30 דקות. הדבר יבטיח שתתעוררו ערניים כשרמת הקפאין בדם בשיאה. אם אתם סובלים מעייפות משמעותית, וישנתם יותר מחצי שעה ברצף במהלך היום, יש להקפיד להתעורר שעה וחצי לפחות לפני האימון.

• ביומיים הראשונים ביעד רצוי לבצע אימונים קלים.



123 RF, Sergiy Serdyuk

- יש להקפיד על שתייה ואכילה על-פי השעון המקומי. אם אתם רעבים בין הארוחות מומלץ לאכול רק חטיף קטן. גם האכילה משפיעה על השעון הביולוגי.
- אם אתם מתעוררים בלילה רצוי להישאר במיטה. אם אתם חייבים לקום השתדלו להימנע מלהדליק אור ועשו משהו מרגיע.
- על כל אחת ואחד מכם להכיר את השפעת הטיסה/ג'ט-לג עליכם ולהתנסות בטכניקות השונות במהלך העונה. לא מומלץ לנסות לראשונה דברים חדשים לפני תחרות חשובה.

הנחיות והמלצות כלליות למניעת זיהומים במערכת הנשימה ובמערכת העיכול

פרופסור גל דובנוב-רז, יו"ר הוועדה הרפואית של הוועד האולימפי בישראל

17%-8 מהספורטאים עלולים לחלות במחלה זיהומית במהלך תחרות מסדר גודל של משחקים אולימפיים או של אירועים רב-ענפיים אחרים. מחלה זיהומית עלולה לפגוע ברמת הביצועים הספורטיביים וכמובן - גם בתפקודם האישי והקבוצתי של חברי המשלחת. מרבית הזיהומים תוקפים את מערכת הנשימה העליונה. המקום השני בשכיחותו הוא זיהומים במערכת העיכול.

ניתן לצמצם את הסיכון לזיהומים אלו באמצעות הקפדה על כמה עקרונות בסיסיים ופשוטים:

1. היגיינת ידיים: יש להשתמש באופן תכוף בגלים המכילים אלכוהול לחיטוי הידיים, במיוחד לאחר מגע עם אנשים אחרים, או לאחר שהייה במקומות הומי אדם כגון חדרי אוכל, מטוסים, אזורים ציבוריים וכיו"ב. על הגלים להיות זמינים לספורטאים כל העת.
2. צמצמו ככל האפשר לחיצת ידיים.
3. לאחר רחיצת הידיים מומלץ להשתמש במגבות נייר אישיות ולא במגבות בד משותפות.
4. לספורטאים הרגישים לזיהומים מומלץ לשקול שימוש במסכות לכיסוי הפה והאף, או למי ששוהה בקרבת חולים או במקומות הומי אדם.
5. יש להשתעל/להתעטש לתוך המרפק ולא לכף היד.
6. יש להקפיד על חיסוני שגרה בתוקף, כולל חיסון לשפעת עונתית.
7. יש להקפיד על שתייה מספקת.
8. יש להשתמש בבקבוקי שתייה אישיים וסגורים. אין לחלוק כוסות וסכו"ם.
9. מומלץ להימנע מתוספת קרח למשקאות.
10. יש לשמור על תזונה מאוזנת, עתירת פירות וירקות. יש להעדיף פירות וירקות שניתן לקלפם. בכל מקרה, יש לשטוף אותם היטב במים ובסבון.
11. יש להימנע ככל האפשר מאכילה של בשר לא מבושל ושל מאכלי ים ומאכילה במקומות שאינם מומלצים.
12. יש להקפיד על שינה מספקת (ראו את פרק ההנחיות לשינה).
13. יש לדווח לצוות הרפואי באופן מיידי על כל חשש למחלה בדרכי הנשימה, על מיחושים בבטן או על כל תופעה חריגה אחרת. הדיווח המיידי חשוב להערכת חומרת המחלה, להערכת הצורך בבדיקות נוספות ובהתערבות טיפולית, לבידוד הספורטאי שחלה למניעת ההדבקה של חברי צוות נוספים ולתכנון מועד החזרה לפעילות והתנאים הדרושים לכך.

הנחיות והמלצות כלליות להימנעות מפגיעות חום

ד"ר דליה נבות, רופאת הסגל האולימפי בענף השייט

פגיעות חום

מכת חום במאמץ (Exertional Heat Stroke)

מכת חום במאמץ נגרמת כתוצאה ממאמץ קשה, לרוב בסביבה חמה ולחה, אך עשויה להיגרם גם עקב כישלון במערכת הוויסות הגורם לעלייה בחום הגוף ליותר מ-40 מעלות ולשינוי במצב ההכרה. לרוב הנפגע יתמוטט, אך ייתכנו בלבול, חוסר שווי משקל, פרכוסים, כאבי ראש עזים, שינוי בדופק ויובש בעור או הזעה. הפגיעה היא רב-מערכתית וכוללת פגיעה במוח, בכבד, במערכות הדם והשרירים ובכליות. אם לא ניתן טיפול מהיר ויעיל, קיים סיכון לנזק שארי ולמוות. הטיפול במכת חום, עוד לפני הפינוי, כולל קירור מיידי בעזרת אמבטיות קרח (אם יש בנמצא), הנחת שקיות קרח על הראש והצוואר, בבתי השחי ובמפשעות, שפיכת מים קרים על הנפגע ואם אפשר - שהייה ברכב עם מזגן או ברכב נוסע עם חלונות פתוחים.

התייבשות (Dehydration)

זהו מצב של חוסר נוזלים בגוף בגלל שתייה לא מספקת, הגורם לשלשולים או להקאות חוזרות. לרוב מרגישים צמא, יובש בפה ובריריות, יובש בעור, כאבי ראש ותשישות. ישנה הפרשה מועטה של שתן, והשתן המופרש הוא כהה. כמו כן, ניכרות דפיקות לב מהירות.

מצב של התייבשות עלול לגרום לפגיעה בכליות, עלייה בצמיגות הדם והתעלפות. אם ההתייבשות אינה מטופלת כיאות היא עלולה לגרום למכת חום ואף למוות.

הטיפול הנכון בהתייבשות הוא קודם כל מניעה. חשוב להתכונן כראוי: להגיע ליום התחרות עם תכנית סדורה של שתייה המותאמת למזג האוויר. אם בכל זאת מופיעים סימני התייבשות מומלץ לשתות ולקרוא מיד לגורם רפואי להמשך הטיפול.

תשישות חום (Heat Exhaustion)

תשישות חום מתבטאת בעלייה בחום הגוף עד ל-40 מעלות כתוצאה מחשיפה לחום סביבה גבוה או למאמץ. במצב זה מופיעים בחילות, כאבי ראש, חולשה, לעתים קרובות העור קר ולח, הדופק מהיר והנשימות שטוחות ומהירות. תופעות אלה מקדימות לעתים הופעה של מכת חום. הטיפול במקרה זה הוא מנוחה בצל, שתייה מרובה וקריאה לגורם רפואי.

חשוב לציין שבאף אחד מסוגי פגיעות החום תלויים-מאמץ אין ליטול תרופות להורדת חום. במקרה זה, שימוש באקמול / אדוויל / אופטלגין, או תרופה דומה אחרת, עלול לגרום לנזק!!

גורמי סיכון והמלצות להתנהגות נכונה בפגיעת חום

א. גורמים התלויים בספורטאי:

- עלייה במשך ובעצימות המאמץ, ובעיקר כאשר הספורטאי חורג ממה שהוא רגיל אליו. אין לבצע מאמצים קיצוניים בימים הראשונים לשהייה במקום חם ולח. מומלץ להגיע מאוקלמים.
- התייבשות, שתייה לא מספקת לשימור מצב הידרציה תקין. מומלץ לבדוק את המשקל, אוסמולריות השתן וקצב ההזעה. יש לתרגל ולפתח פרוטוקול שתייה אישי, המותאם למאמצים ולמזג האוויר.
- במקרה של מחלת חום, מחלת וירלית קלה, התקררות או כל מחלה אחרת - יש להימנע ממאמץ קשה בתנאי עומס חום גבוה.



123 RF, maridav

- שימוש בממריצים או בתרופות מסוימות מעלה את הסיכון למכת חום. לפני שנוטלים תרופות או תוספים יש להתייעץ בגורם מוסמך.
- חשוב להתאקלם לחום - לבצע פעילות בתנאי חום ולחות הדומים לאלו שיהיו בתחרות. יש להתחיל באימונים קלים למשך לא יותר משעה. יש להביא בחשבון שתהליך האקלום נמשך כ-7-10 ימים. אקלום קודם או חשיפה ממושכת לתנאי חום מהווים יתרון.
- יש להקפיד על שינה והתאוששות. חוסר שינה ועייפות מעלים את הסיכון למכת חום.
- לבוש חם / לא מאוורר מפריע לנידוף הזיעה ולקירור הגוף. מומלץ להשתמש בבגדים דקים, מאדי זיעה ובהירים.

ב. גורמים חיצוניים:

- עומס חום גבוה (סביבה חמה ולחה)
- ארגון לא נכון - חוסר זמינות של שתייה, צמצום אפשרות למנוחה ומחסור באזורים מוצלים ומקוררים לצורך מנוחה והתאוששות.



© כל הזכויות שמורות לוועד האולימפי בישראל



רחוב שטרית 6 תל אביב 6948206 • טל': 03-6498385
nocil@nocil.co.il • www.olympicsil.co.il

<https://www.facebook.com/IsraelOlympicCommittee>

<https://www.instagram.com/olympicteamisrael>