



Теряя всего лишь 2% от веса Вашего тела через потерю жидкости, Вы рискуете снижением: **Физической Работоспособности, Концентрации, Внимания и Времени Реакции**, эти аспекты очень важны для общей работоспособности во время матча.

2%-е снижение веса тела примерно равно потере около 1,5 литров жидкости для арбитра проводившего матч на Евро 2012. Это не очень много когда Мы рассматриваем, что в среднем арбитр теряет 1-2 литра в час на протяжении Матча/Тренировки. А в жарких условиях Вы можете потерять значительно больше жидкости!

К гарантированному пику **Умственной** и **Физической** работоспособности может привести соблюдение следующих рекомендаций:

## Делайте:

- §  Пить регулярно, на протяжении всего дня – по немного и часто (в основном воду).
- §  Всегда соблюдать водный баланс, особенно во время матчей и тренировок!
- §  Избежать обезвоживания, особенно во время Матчей/Тренировок.
- §  Начать восполнять водный баланс сразу после Игры/Тренировочного занятия.
- §  Взвешивайтесь до и после Матчей/Тренировок для подсчёта потерянной Вами жидкости (1кг=1л).  
Цель – пополнить запасы потерянной жидкости на 150%. Если Вы потеряли 2кг массы тела, то должны пополнить запасы жидкости в размере 3-х литров, постепенно и на протяжении 8-ми часового периода.
- §  Регулярно проверяйте цвет Вашей мочи для контроля уровня гидратации (см. таблицу ниже).
- §  Солите продукты питания, чтобы помочь замене минералов которые теряются через пот.



## Не делайте:

§  Прежде чем пить ждёте наступления жажды. Если Вы испытываете жажду, уже наступило обезвоживание организма – слишком поздно!

§  Ждёте до начала Матча или до начала второй половины для пополнения водного баланса. Цель – поддерживать водный баланс на протяжении всего времени.

§  Пьёте слишком много воды!

§  Пьёте слишком много алкоголя – до, но в особенности после Матча/Тренировки - также приводит к обезвоживанию организма и существенно замедляет восстановление!

§  Пьёте только воду, потому что жидкость, которую Вы теряете - это не просто вода. Вы также должны пополнить и "минералы" (натрий, калий) – которые вы потеряли. Спортивные напитки, солёные закуски и блюда помогут Вам добиться этого!

§  Не принимайте солнечные ванны/сауну за 48 часов до матча, поскольку они обезвоживают Ваш организм!

## День Матча:

### Перед Матчем

Матч – 4 часа:	Постепенно выпейте 500мл напитка
Матч – 3 часа:	Продукты питания перед матчем (высокий уровень содержания углеводов и протеина и низкий уровень содержания жира) с водой
Матч – 30 минут:	Выпейте 250мл напитка

### Во время Матча

На протяжении:	Пейте по немного и очень часто, как только можете!
HALF TIME:	Выпейте 250мл напитка



## После Матча

Матч +30 Минут:

Выпейте 500мл напитка

Матч +1-2 Часа:

Продукты питания после матча (высокий уровень содержания углеводов и протеина и низкий уровень содержания жира) с водой

Матча +8 Часов:

Возобновляйте 150% утраченной жидкости

