

BIEGŁEŚ? NIE JEDŹ!

Jest! Łzy zmęczenia przesłaniają upragnioną metę. Jedzenie, szybki prysznic i powrót do domu, zazwyczaj samochodem. Tymczasem kilka godzin za kierownicą to dla organizmu kolejna, bardzo ciężka praca.

TEKST: ŁUCJA ŁUKASZCZYK

Iwona i Maciek nigdy się nie dowiedzą, na ile zmęczenie po Biegu Rzeźnika przyczyniło się do wypadku. Był to ich pierwszy start na tak długim dystansie ultra. Przewidując zmęczenie, zostali w Bieszczadach dłużej i dopiero po dwóch dniach wyruszyli w podróż powrotną do stolicy. - W Rzeszowie zjedliśmy obiad, pamiętam jeszcze, jak zatrzymaliśmy się, by zatankować na stacji, a cała reszta to czarna dziura - opowiada Iwona. Z relacji męża wie, że nic w nich nie uderzyło, na prostym odcinku drogi, 150 km przed Warszawą, Maciek zjechał na drugi pas, wyłądowali w rowie i koziołkowali. Iwona trafiła do szpitala w bardzo ciężkim stanie z licznymi złamaniami: kręgosłupa, łopatki, żeber, obojczyka. Nic już nie będzie takie samo ze śrubami, prętami i płytkami w całym ciele. - Prawdopodobnie Maciek na chwilę stracił koncentrację. Może moment braku skupienia spowodowany był dużym wysiłkiem na biegu, może nie zdążyliśmy się jeszcze wystarczająco zregenerować? - zastanawia się Iwona. Od tamtej pory zmienili zasady podróżowania. W tym roku, po trzech latach od wypadku, wrócili w Bieszczady, na Rzeźniczka.

Problem większy, niż się wydaje

Z policyjnego raportu wynika, że w wyniku zmęczenia, zaśnięcia kierującego samochodem w 2015 r. doszło do 549 wypadków. Zginęło w nich 85 osób, a 864 zostały ranne. Była to ósma z 19 najczęstszych przyczyn kraks drogowych z winy kierującego. Co ciekawe, wskaźnik ten utrzymuje się na podobnym poziomie od pięciu lat (od 505 wypadków w 2010, do 586 w 2011 roku). W rzeczywistości problem może być jednak znacznie większy. - Te zdarzenia drogowe nie do końca są dobrze weryfikowane. Ktoś o godz. 15 na sekundę zmrúży oko za kierownicą i dochodzi do zdarzenia, polegającego np. na najechaniu na tył innego samochodu. Prawdziwa liczba wypadków spowodowanych zmęczeniem czy wyczerpaniem jest na pewno wyższa, niż podają dane

statystyczne - tłumaczy mł. insp. Marek Konkolewski z Biura Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. Najłatwiej jednoznacznie określić udział zmęczenia w wypadku na autostradzie lub drodze ekspresowej, zwłaszcza na prostym odcinku: jeśli nie ma śladów hamowania, a samochód uderza np. w barierę, można z dużym prawdopodobieństwem założyć, że kierujący na moment stracił koncentrację. A już sekunda nieuwagi często skutkuje konsekwencjami. - Jeśli jedziemy z prędkością 90 km/h, to w ciągu 1 sekundy pokonujemy odległość 25 metrów. 2 sekundy to już 50 m jazdy bez jakiegokolwiek kontroli, zwłaszcza jeśli nie ma obok nikogo, kto mógłby zareagować na błąd prowadzącego - obrazowo tłumaczy insp. Konkolewski. Warto zaznaczyć, że mówimy tu tylko o wypadkach (w ich wyniku rozstrój zdrowia trwa ponad 7 dni), statystyki nie uwzględniają kolizji drogowych (obrażenia ciała do 7 dni), a o incydentach, które kończą się szczęśliwie, sami zainteresowani szybko zapominają.

Jedno zmęczenie, wiele twarzy

Niewiele jest badań, które diagnozowałyby wpływ zmęczenia po wysiłku fizycznym na bezpieczeństwo jazdy samochodem. Zresztą samo zmęczenie to bardzo indywidualna kwestia. Ktoś może przebiec maraton w czasie 3 godzin i nie robi to na nim większego wrażenia. Ktoś inny, np. powracający do biegania po długiej przerwie lub początkujący, zółwim tempem pokona 10 km i będzie to dla niego ekstremalny wysiłek, na którego skutki nie jest przygotowany. Oczywiście, niewytrenowany amator nie jest w stanie wejść na taki poziom intensywności co zawodowiec, ale - jak piszą autorzy „Fizjologii wysiłku i treningu fizycznego” - przyczyny zmęczenia fizycznego zależą od intensywności i czasu trwania wysiłku. - Kluczowe jest to, że zdrowy człowiek jest zdolny do regeneracji. Chory lub przetrenowany nie - wyjaśnia doktor Tomasz Mazur, ortopeda i traumatolog ruchu, specjalizujący się w medycynie spor- ▶

Fot.: Gettyimages.com

Fot.: Gettyimages.com

towej. - Im lepsza forma, zdrowie, stan wytrenowania, tym szybsza regeneracja. Gorzej, jeśli ktoś jeździ z zawodów na zawody, niedosypia, imprezuje, a do tego wspomaga się środkami stymulującymi, jak np. kofeina czy tauryna. Nie możemy zapominać, że osoba przetrenowana jest bardziej podatna na zmęczenie – dodaje dr Mazur. A o to przecież łatwo, gdy przez całe wakacje co weekend (niejednokrotnie dzień po dniu) startuje się w biegach, zbierając punkty, np. w lidze biegów górskich. Większe zmęczenie może spowodować też dłuższy trening czy udział w zawodach w innej dyscyplinie, która angażuje inne partie mięśni niż przy bieganiu.

- Start w dużych zawodach trzeba traktować jak nieprzespaną noc. Nigdy nie masz tej samej sprawności fizyczno-intelektualnej. W pewnym sensie to oczywistość, ale trzeba o tym przypominać – podsumowuje Magda Derezińska-Osiecka, skialpinistka, biegaczka górską i trenerka na obozach Tatra Running.

Słuchać organizmu

Co zatem zrobić, by nie zawyżyć politycznych statystyk? Przede wszystkim pamiętać, że zmęczenie po biegu to cegielka, która nieopatrznie dołożona do innych, może doprowadzić do wypadku. A jeszcze ważniejsze, o czym przypomina Iwona, to słuchać swojego organizmu:

- Wypadek i cały proces rehabilitacji to dla mnie ogromna lekcja pokory, cierpliwości, ale przede wszystkim nauka słuchania sygnałów z mojego ciała. Oczywiście po męczącym biegu może boleć nas wszystko, ale warto poświęcić sobie chwilę i odczytać sygnały, które mogą być niepokojące. Tego można się nauczyć. Kiedyś wstawaliśmy rano, szybkie śniadanie, kawa, na trasie druga kawa i damy radę. Nie, tak już nie robimy. Ten etap głupiej brawury mamy za sobą. Na to samo zwraca uwagę insp. Konkolewski:

- To zmęczenie po wysiłku fizycznym czy po nieprzespanej nocy się czuje. Mówimy: wstałem lewą nogą, jestem zirytowany, zdenerwowany, wszystko mi nie pasuje. Musimy pamiętać, że ten, kto kieruje samochodem, wykonuje bardzo ciężką pracę o charakterze fizycznym, ale też intelektualnym”. A jeśli nie ma rady i trzeba jechać samochodem, bo pociąg – który jest wymarzoną środkiem transportu dla biegacza – nie dociera w góry, gdzie odbywa się większość kultowych biegów



10 RAD BEZPIECZNEGO PODRÓŻOWANIA SAMOCHODEM PO BIEGU

- Nie wyruszaj w długą podróż bezpośrednio po zawodach. Endorfinowa radość po biegu daje poczucie siły i sprawia, że trudno jest prawidłowo ocenić stopień zmęczenia. Po długim biegu dobrze się wypij i w drogę powrotną wyrusz rano.
- Unikaj wyjeżdżania późnym popołudniem i podróżowania w nocy. Najwięcej wypadków z powodu zmęczenia zdarza się między godziną 23 a 4 rano.
- Na zmęczenie podatni jesteśmy też między godz. 14 a 17. Zazwyczaj dwie godziny po zjedzeniu obfitego posiłku pojawia się senność i zmęczenie. Pamiętaj o tej zależności i przed długą podróżą oraz w jej trakcie unikaj ciężkostrawnych potraw.
- Jeśli wyjeżdżasz następnego dnia, uważaj na alkohol wieczorem, np. piwo do kolacji. Choć alkohol pomaga zasnąć, badania wskazują, że pogarsza jakość wypoczynku.
- Rób regularne przerwy w czasie jazdy.
- Bądź odpowiedzialnym pasażerem: czuwać nad kierowcą, zabawiając go rozmową i reaguj na wszelkie oznaki znużenia. Jeśli wiesz, że od razu po rozpoczęciu podróży zasypiasz, zadbaj, by podróżowała z wami osoba, która nie będzie spała.
- Staraj się podróżować z kimś, kto będzie mógł zmienić cię za kierownicą, najlepiej więcej niż z jedną osobą.
- Słuchaj sygnałów wysyłanych przez organizm.
- Uważaj na monotonię. Szczególnie niebezpieczne są proste odcinki, zwłaszcza na autostradach i dwupasmowych drogach ekspresowych. Zdradliwe bywają też ostatnie kilometry przed celem podróży, gdy następuje rozluźnienie i traci się czujność.
- Jeśli jest taka możliwość, jedź pociągiem.

na długich dystansach? Trzeba mieć kogoś, kto zmieni nas za kierownicą, ale ważniejsi są odpowiedzialni pasażerowie.

- Nie ma nic gorszego dla kierowcy, który – podkreślam – wykonuje ciężką pracę, w dodatku w nocy, droga jest monotonna i nagle... wszyscy w samochodzie śpią. To jest zaraźliwe jak ziewanie – mówi insp. Konkolewski. Dlatego ważne jest, by obok kierowcy siedziała osoba z prawem jazdy, która zareaguje na pierwsze sygnały zmęczenia: ziewanie, mrużenie lub przecieranie oczu, otwieranie okna, poprawianie fotela, zmianę stacji w radiu czy halucynacje wzrokowe, gdy prowadzący zaczyna hamować, bo cień przydrożnego słupa wziął za pieszego na jezdni. Dobrze wtedy opowiedzieć kawał lub wciągnąć kierowcę w dyskusję, a jeśli to nie pomoże, zaproponować przerwę w podróży. Lepiej dojechać później, niż wcale. I pamiętać o tym truizmie. ●

POCIĄG ZAMIAST SAMOCHODU

Pociągiem wygodnie dojedziemy na większość głównych maratonów i półmaratonów. W ostatnich latach znacząco poprawił się komfort podróży i czas przejazdów kolejną między większymi miastami Polski. System zniżek pozwala kupić bilet w bardzo okazyjnej cenie, nawet 2 tygodnie przed podróżą. Problemem wciąż pozostaje dojazd na prawie wszystkie biegi górskie (wyjątkiem jest dobre połączenie kolejowe do Szklarskiej Poręby). Rosną jednak szanse na to, że w 2019 roku ruszy budowa nowej linii kolejowej, która skróci czas podróży między Krakowem a Zakopanem (90 min), Nowym Sączem (60 min) oraz Krynica-Zdrój (2 godziny). Więcej na stronie kampanii:

www.pociagautobusgory.pl