15 Φεβρουαρίου 2022

Ποδηλασία στο κρύο: Τι να προσέξουμε στις χαμηλές θερμοκρασίες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο καιρός εξακολουθεί να μας ξαφνιάζει με αναπάντεχες πτώσεις της θερμοκρασίας και δυνατούς ανέμους. Εάν λοιπόν θέλετε να βγείτε έξω για ποδήλατο φροντίστε να είστε κατάλληλα εξοπλισμένοι. Ο προπονητής ποδηλασίας Γιάννης Παπανικολάου μας επισημαίνει όλα όσα πρέπει να προσέξουμε όσον αφορά το ντύσιμο και την οδηγική μας συμπεριφορά



Portrait of Young Smiling Female Cyclist in Bright Pink Jacket Resting with Road Bicycle in the C

Η ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει τις περισσότερες μέρες του χρόνου στη χώρα μας. Ωστόσο, το χειμώνα υπάρχουν ιδιαίτερες προκλήσεις, λόγω των καιρικών συνθηκών, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφήσετε το ποδήλατο και τα οφέλη του.

Με καλή διάθεση, τα σωστά ρούχα και τη σωστή οδήγηση μπορείτε να επεκτείνετε την ποδηλατική σας σεζόν και μέσα στο χειμώνα και να κάνετε πιο εύκολα ποδήλατο αυτή την εποχή.
Παρακάτω περιγράφουμε τα βασικά σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν ποδηλατείτε τον χειμώνα.

Ο ρουχισμός
Τα ρούχα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ποδηλασία σε χαμηλές θερμοκρασίες. Είναι εύκολο να ντυθεί κάποιος υπερβολικά, ωστόσο, κατά τη διάρκεια της άσκησης ο οργανισμό μας παράγει θερμότητα, γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε τι φοράμε.

Τα καλά διαπνέοντα ρούχα που επιτρέπουν στον ιδρώτα να διαφεύγει είναι το πρώτο που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας. Ιδανικά τα ρούχα πρέπει να κρατούν το σώμα ζεστό οριακά και στεγνό. Προφυλάξτε τον κορμό με εσώ-ρουχα από συνθετικές ίνες ή μαλλί μερινό. Το βαμβάκι τείνει να απορροφά και να συγκρατεί τον ιδρώτα αυξάνοντας τον κίνδυνο κρυολογήματος.

Στα χέρια σίγουρα πρέπει να φοράμε γάντια με μεμβράνη Gore-Tex που επιτρέπει τη μέγιστη ευελιξία για την χρήση των ταχυτήτων και των φρένων.

Στα πόδια τα κλειστά παπούτσια με θερμοπεπένδυση είναι απαραίτητα – εναλλακτικά συστήνεται χρήση εξωτερικών καλυμμάτων.

Οι κορδέλες παρέχουν ζεστασιά και προστασία των αυτιών. Σε ακόμη χαμηλότερες θερμοκρασίες ή δυνατούς ανέμους ένα μπάφερ παρέχει θερμοπροστασία στο πρόσωπο.

Επίσης, θα πρέπει να συμπεριλάβετε ένα αντιανεμικό και ένα αδιάβροχο που να μην πιάνει πολύ χώρο σε περίπτωση κατηφόρας, βροχής ή στάσης.

Οδήγηση
Είναι καλή ιδέα να ξεκινήσετε τη βόλτα σας ζεστά! Όταν οι μετακινήσεις δεν είναι αρκετά μεγάλες ή γρήγορες για να δημιουργήσουν υπερθέρμανση του σώματος μπορείτε να ανεβάστε τη θερμοκρασία του σώματος σας τρώγοντας κάτι ζεστό ή πίνοντας ένα ζεστό ζεστό ρόφημα πριν βγείτε έξω.

Οι βρεγμένοι ή παγωμένοι δρόμοι σημαίνουν ότι η πρόσφυση των ελαστικών σας μειώνεται σημαντικά. Λάβετε υπόψη τις μεγαλύτερες αποστάσεις φρεναρίσματος τόσο για εσάς όσο και για άλλους οδικούς χρήστες. Οι ζάντες των τροχών του ποδηλάτου σας μπορεί να χρειαστούν να καθαριστούν από το νερό για να φρενάρουν αποτελεσματικά. Εφαρμόστε ομαλά και τα δύο φρένα για να αποφύγετε

το μπλοκάρισμα των τροχών και βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει το φρενάρισμα πριν ξεκινήσετε τις στροφές.

Όπως το φρενάρισμα, οι στροφές πρέπει να είναι ομαλές, αποφεύγοντας κινδύνους όπως λευκές γραμμές, συντρίμμια και καλύμματα φρεατίων. «Διαβάστε» τον δρόμο μπροστά και επιλέξτε τη γραμμή σας για να αποφύγετε την εκτροπή της τελευταίας στιγμής.

Επίσης, να έχετε κατά νου ότι η ορατότητα άλλων χρηστών του δρόμου μπορεί να έχει μειωθεί – φροντίστε λοιπόν να γίνετε ορατοί στους άλλους οδηγούς. Να είστε προβλέψιμοι και κρατήσετε τη θέση σας σταθερή στο δρόμο.

Τέλος, επιλέξτε διαδρομές με λιγότερη κίνηση και περισσότερο φωτισμό.

Χρήσιμα tips

Να κάνετε ποδήλατο τις όμορφες ηλιόλουστες μέρες.
Χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς και συνδυάστε τα με μια βόλτα με ποδήλατο.
Δοκιμάστε να κάνετε ποδήλατο σε διαφορετικές συνθήκες για αναψυχή πριν ξεκινήσετε να το χρησιμοποιείτε έως μέσω μετακίνησης.
Εάν, η άσκηση σας έχει μεγάλη ένταση θα πρέπει να το προβλέψετε οτι ο ρουχισμός θα είναι πιο ελαφρύς ετσι ώστε να αποφύγετε την υπερβολική εφίδρωση.
Συμπερασματικά, ντυθείτε έξυπνα σύμφωνα με τα παραπάνω, οδηγείτε προσεκτικά και μην ξεκινήσετε σε μια... χιονοθύελλα! Εάν οι συνθήκες είναι ακραίες, μη διανοηθείτε να κάνετε ποδήλατο.

Πηγή: ygeiamou.gr Γιάννης Παπανικολάου, MSc Sport Science, με εξειδικευση στην ποδηλασία