



Bezpečně, s radostí i respektem k okolí: desatero nadšeného běžce s Kooperativou

Nervozita už nejspíš stoupá, poskakujete, trénujete, strečujete, flexujete, rotujete a nemůžete se dočkat, až letošní ročník Vltava Runu odstartuje. A aby vám to rychleji uteklo, můžete si připomenout základní zásady bezpečného závodění.



1. Boty jsou základ

Běhání je svobodný sport, na který potřebujete jen málo speciálního vybavení, ale do bot se vyplatí investovat. **Věděli jste, že správně zvolená obuv dokáže snížit námahe kolena až o 30 %?** Boty vybírejte nejlépe ve specializovaných prodejnách a jejich typ konzultujte s odborníkem. Správné a dobře padnoucí boty si vyberte v předstihu.

2. Ani málo, ani moc – jak vybalancovat outfit?

Znáte to, neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení. V květnu mohou panovat letní teploty stejně jako ranní mrazíky, vítr a plískanice. Základ je vrstvení.

- > funkční prádlo odvádí pot
- > mikina či běžecké triko posunou vlhkost ještě dále od těla, a zabrání tak možnému prochladnutí
- > třetí vrstva chrání před deštěm, sněhem a větrem

3. Buďte vidět

Běžec s reflexním prvky je ve tmě vidět až na vzdálenost **200 metrů**. Než vyběhnete, zamyslete se, kudy poběžíte a jaká je venku viditelnost. Pokud se chystáte běhat v ulicích nebo třeba na cyklostezkách, buďte připraveni především při šeru a mlhách a vybavte se reflexními prvky nebo ideálně blikáčkou či čelovkou. Běžec by měl být vidět zepředu i zezadu. Čím horší je venku viditelnost, tím později si vás vaše okolí všimne a tím hůř může dopadnout případný střet.

4. V kontaktu se světem

Běh ve 21. století je spojen s elektronickými pomocnicíky. Při běhání měříme vzdálenost, čas, výkonnost, počet kroků, posloucháme hudbu, zkrátka a dobře – uzavíráme se do vlastního světa a ztrácíme pozornost při pohybu v tom reálném. Následky pak mohou být fatální.

5. Rozcvičku radši nepřeskakovat

Před samotným vyběhnutím je dobré provést několik jednoduchých protahovacích a uvolňovacích cviků. Připravíte tak svalové partie na zátěž a zmírníte riziko úrazu během běhu. Skvěle poslouží i běžecká abeceda. **Rozcvička před během snižuje riziko úrazu a zvyšuje výkon až o 20 %.**

6. Rychlejší vpřed!

Dávejte rychlejšímu závodníkovi vždy přednost, a to i v místech, kde to možná nebude zcela komfortní. Předbíhající by si měl vybrat vhodné místo, upozornit signálem „vlevo“ či „vpravo“ a v neposlední řadě také poděkovat.

7. Podle pravidel

Kromě pravidel organizátorů jsou tu třeba pravidla silničního provozu, slušného chování, pravidla o ochraně veřejného zdraví jako noční klid a podobně. Snažme se okolí respektovat i v zápalu boje.

8. Poslouchejte svoje tělo

Zátopkovské „když nemůžeš, tak přidej“ často nemusí být úplně nejšťastnější. Vnímejte bolest a další signály, které vám tělo při běhu vysílá, a naučte se jim naslouchat, ať předejdete rozsáhlejšímu zranění. Nepodceňujte ani čas na regeneraci po závodě. Odpočnuté tělo se vám odmění větším výkonem.

SOUTĚŽ

o startovné na Vltava Run 2024

Postněte na svém instagramu fotku, jak dodržujete bezpečnost při běhání.

Pro úplná pravidla soutěže se podívejte na náš instagram nebo koop.cz/vltavarun



9. Jsme tu jeden pro druhého

V první řadě jsme lidé, až poté závodníci. Nejde jen o otázku zdraví, někdy slova podpory, podání vody či magnézia umí udělat zázraky. Vždyť kolik lidskosti rozdáme, tolikrát jsme člověkem.

10. Nezapomeňte na radost

Často si připomínejte, že závodíte hlavně pro radost, pospolitost a svoji vlastní kondici. Takový závod prakticky nemůžete prohrát. Vítězství pak můžete přát sobě stejně jako soupeřům.

BEZPEČNOST U NÁS MÁ ZELENOU

Protože právě bezpečnost a prevence jsou pro nás prioritou ve všech oblastech, kterým se věnujeme, dali jsme dohromady užitečné tipy na míru vašim aktivitám.

Proto až se příště budete pouštět do nějakého dalšího sportovního dobrodružství, přijďte si na stránky bezpecnostmazelenou.cz pro rady i užitečné hacky.



#bezpecnostmazelenou