**«СОГАЗ-Мед» о правилах бега в летний период**

Если вы решили заняться беговыми тренировками, то лето считается лучшим временем для этого. А для опытных бегунов теплое время года поможет прокачать свои навыки. Самое важное во время пробежки летом не дать организму перегреться. И поэтому независимо от того, новичок вы или нет, необходимо соблюдать определенные рекомендации, чтобы тренировка прошла успешно без вреда для организма.  
⠀  
**Осмотр врача**

Перед тем, как начать заниматься любым видом спорта – необходимо посетить участкового врача с полисом ОМС для того, чтобы он определил степень допустимой нагрузки и дал дополнительные рекомендации именно для вас. Тем, кто в спорте давно, также необходим регулярный осмотр.  
⠀  
**Время для пробежки**

Выбирать время для пробежки следует в более прохладные периоды дня – утром или вечером, избегая палящей жары в обеденное время.  
⠀  
**Не забывайте о воде**

Каждому человеку, независимо от наличия тренировок, в день необходимо потреблять не менее 1,5 литров воды. Летом это особенно важно! Не забывайте брать на пробежку бутылочку с водой. Если вы почувствовали симптомы обезвоживания: головокружение или ваша кожа стала холодной – остановитесь, попейте воды и отдохните.  
⠀  
**Выбор одежды**  
⠀

Летом следует надевать одежду светлых тонов из синтетических тканей, так как она отводит влагу и помогает не страдать от жары. Хлопковые футболки лучше приберечь для весны или осени.  
⠀  
**Защита от солнца  
⠀**

Обязательно на пробежку надевайте головной убор, который скроет лицо от солнечных лучей. Лучше всего для этого подойдет легкая и светлая бейсболка. Не забудьте на самые уязвимые и открытые участки тела, такие как плечи и шея, нанести солнцезащитный крем.  
⠀  
**Правильно выстройте маршрут  
⠀**

Стоить помнить – что идеальный зимний маршрут может оказаться совершенно непригодным для бега в летний сезон, потому что значительная часть дороги проходит под открытым солнцем. Его необходимо скорректировать, чтобы путь проходил по большей части в тени. Лучшими местами для бега считаются лес, тенистые парки и набережные, подальше от крупных дорог и промзон.  
⠀

**Снизьте скорость**  
⠀

Привычную для вас скорость летом необходимо снизить, так как бег в +15С и в +30С градусов – это две разные вещи. К тому же ваш пульс автоматически в жару будет выше, нежели в комфортных условиях. Во избежание перегрузки сердца – снизьте скорость.  
⠀  
**Делайте передышки**  
⠀

Во время тренировки почувствовали себя плохо? Признаков обезвоживания нет, но сердце бьется с непривычки чаще обычного? Сделайте остановку и отдохните в тени, пройдите часть маршрута пешком.  
⠀  
**Дело привычки  
⠀**

При регулярной тренировке вы увидите, что организм стал привыкать к высокой температуре, сердце не «выскакивает из груди» и бегать стало намного комфортнее. Главное, начинать надо постепенно с маленьких дистанции и скоростей.  
⠀

**Водные процедуры на финише**  
⠀

Здорово, если вы бегаете рядом с водоемом, в котором можно будет после тренировки искупаться. Если же такой вариант не доступен – то душ, отличная альтернатива.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, в том числе связанные с прохождением диспансеризации, получением медицинской помощи или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в компанию «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**