

ŠKODLJIVOST KAJENJA

- Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto umre okoli 3 milijone ljudi, v **Evropi 800.000**, v Sloveniji pa povprečno **3000**.
- Invalidov s kroničnim bronhitisom (vnetje sluznice dihalnih poti, katerega posledica sta oteženo dihanje in hud kašelj) je v Sloveniji več kot **23.000**.
- Skoraj edini krivec za to bolezen je **kajenje**.
- **Kaj je tisto, kar povzroča huda obolenja, invalidnost in smrt?**
- V cigaretnem dimu so ugotovili več kot 3000 kemijskih sestavin. Nobena nima pozitivnih učinkov, vse so škodljive. Med najbolj škodljivimi so **KATRAN, NIKOTIN in OGLJIKOV MONOKSID**.
- Kadilci lahko dobijo **raka** na organih, s katerimi pride v stik cigaretni dim.

Po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije **umre oseba vsakih 6,5 sekund zaradi kajenja.** Raziskava predvideva, da ljudje, ki začnejo kaditi v najstniških letih (kar jih stori več kot 70 %) in nadaljujejo s kajenjem še dve desetletji ali več, **umrejo 20 do 25 let prej od tistih, ki nikoli ne prižgejo cigarete.** Vsako leto zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, v svetu umre okoli pet milijonov ljudi.

31. Maj – svetovni dan brez tobaka

Nista samo rak pljuč in obolenje srca tista, ki povzročata resne zdravstvene težave in smrt. Spodaj so navedeni manj znani in manj omenjani učinki kajenja od glave do nog:

izguba las

mrena

gubanje

izguba sluha

kožni rak

propadanje zob

emfizem

osteoporoza

obolenje srca

rane na želodcu

obarvani prsti

KATRAN

- lepljiva rumeno rjava smolasta snov, ki jo vidimo na filtru pokajene cigarete.
- zmes različnih strupenih snovi, ki povzročajo raka.

Katran, ki pride v sapnice, se **lepi** na dlačice, ki se zaradi tega sčasoma **zlepijo skupaj** in ne delujejo več dobro.

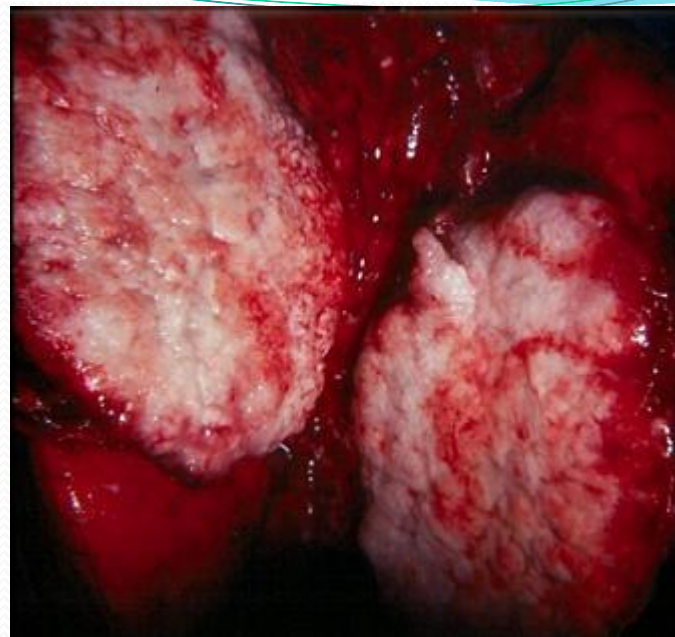


Please Share This





Smoke contains **benzene**,
nitrosamines, **formaldehyde**
and **hydrogen cyanide**

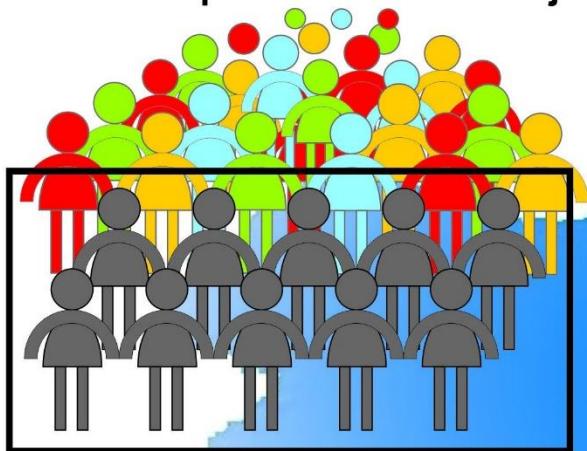


zdrava pljuča

kadilska pljuča

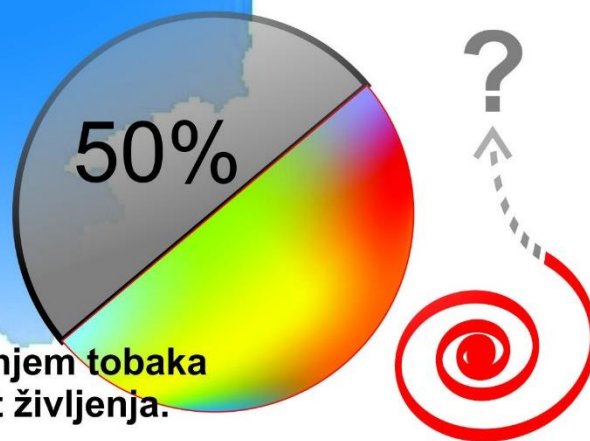


**Vsak dan
zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem tobaka,
umre 10 prebivalcev Slovenije.**



**Vsaka peta smrt zaradi raka v Sloveniji
je posledica raka pljuč,
ki ga v 90 % povzroči kajenje tobaka.**

**Približno polovica kadilcev umre
zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem tobaka
in v povprečju izgubi več kot 10 let življenja.**





NIKOTIN je mamilo, ki povzroča **zasvojenost**. Zaradi nikotina je težko opustiti kajenje, če se nanj navadimo. S cigaretним dimom pride v pljuča, od tod v kri in z njo v centre samodejnega (avtonomnega) živčevja. **Živčni sistem se odzove tako, da ukaže ožilju, da se zoži**. Pretok krvi je manjši, v organe pride manj hranilnih snovi in manj kisika. Zato sta **telesna in umska zmogljivost zmanjšani**.

OGLJIKOV MONOKSID nastaja pri nepopolnem izgorevanju. Z dimom ga vdihne kadilec v pljuča. **Večje količine povzročijo smrt**. Ogljikov monoksid, prav tako kot nikotin, zožuje žile. Zato kri v pljučih sprejme ogljikov monoksid, ne pa kisik.

PASIVNO KAJENJE. Nekadilci, ki so v družbi kadilcev ali v zakajenem prostoru, prav tako vdihujejo cigaretni dim in vse njegove sestavine. Pravimo, da kadijo pasivno. Zdravniki in znanstveniki so dokazali, da tudi pasivni kadilci obolevajo od vseh obolenj, ki mučijo prave kadilce.

OGREVANJE PRED VADBO IN TEKMO

- Pred vsakim zahtevnejšim telesnim naporom je treba organizem postopno ogreti, če želimo, **da bo deloval najbolj učinkovito**, in če želimo kar najbolj **zmanjšati verjetnost poškodbe**.
- Pojma ogrevanja pa ne smemo enačiti z visoko temperaturo ozračja.
- Gre za fiziološki pojem ogrevanja.

Kaj se dogaja pri fiziološkem ogrevanju?

Z lažjo telesno dejavnostjo (hitrejša hoja, lahkoten tek,...) se **poveča število srčnih utripov in kri se po ožilju hitreje pretaka**. Ker je kri prevozno sredstvo za gorivo (hranilne snovi) in kisik, pride s hitrejšim pretokom **v organe več teh snovi**, zato je **proizvodnja energije večja in storilnost je lahko višja**. Ko se gibljemo, nam postane tudi **toplo**, saj se poveča telesna temperatura. Pri višji temperaturi potekajo **kemični procesi hitreje**, zmanjša se trenje med mišičnimi vlakni v delujočih mišicah, **sklepne ovojnice in vezi so manj izpostavljene poškodbam**.

Z ogrevanjem se **človeško telo uteče in dobi višjo delovno temperaturo**, s tem pa **preprečimo ali vsaj zmanjšamo verjetnost poškodb in dosežemo višjo storilnost**.

Ogrevanje mora biti še prav temeljito **pred tekmovanjem**, ko je treba dati vse od sebe. Zato je treba ogrevanje končati **le nekaj minut pred tekmo**.

Da se vmes ne ohladimo, se moramo ogrniti s toplim oblačilom in počakati na nastop.

Kako začeti?

- Začnemo z rahlim tekom, lovljenjem, hitro hojo.
- Nadaljujemo z gimnastičnimi vajami: raztezne, vaje za moč.
- Začnemo pri glavi in nadaljujemo proti nogam.
- Gimnastične vaje:
 - - aktivne: kroženje, zamahi,...
 - - pasivne: držimo določen položaj – ne uporablja več tako pogosto, uporablja se na koncu vadbe

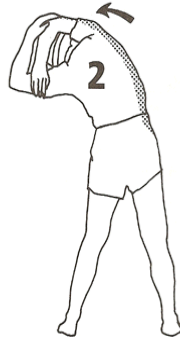
Before Running

Approximately 4 Minutes

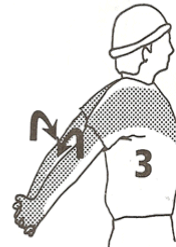
Warm up by jogging for 3–5 minutes before stretching.



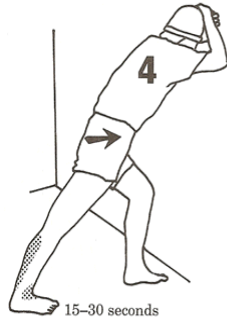
3–5 seconds
2 times
(page 46)



8–10 seconds
each side
(page 44)



10–15 seconds
(page 47)



15–30 seconds
each leg
(page 71)



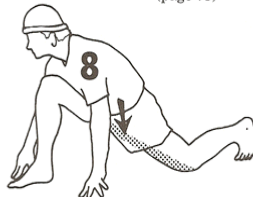
10–15 seconds
each leg
(page 75)



15–30 seconds
(page 55)



10–15 seconds
(page 54)



15 seconds
each leg
(page 51)

Short on time?
After a mild warm-up of 2–3
minutes, do this mini-routine:
3, 4, 5, 8
Approx. 1½ minutes