

INFORMACJE DLA UCZESTNIKA I HARMONOGRAM SPOTKAŃ

Tytuł projektu: Spersonalizowany system optymalizacji nawodnienia - THE IQ & WATER (akronim: IQ & WATER)

Uwaga! Precyzyjne daty wybierane będą przez uczestnika w kalendarzu.

Poniższy opis ma charakter informacyjny. Pozwala zorientować się ile czasu wymaga zaangażowanie w projekt.

BADANIA KWALIFIKACYJNE - DZIEŃ PIERWSZY

Zakres badań obejmuje:

- badanie ogólne krwi, morfologia
- ogólne badanie moczu (1 badanie)
- ciśnienie tętnicze krwi
- badanie EKG serca
- wzrost ciała
- masa i komponenty składu ciała

Czas trwania diagnostyki:

Czas trwania badań wynosi około **60 min.**

Jak się przygotować?

Bądź na czczo. Ostatni posiłek spożyj 10-12 h przed badaniem. Zjedz lekkostrawną kolację, nie spożywaj alkoholu i tłustych potraw.

BADANIA KWALIFIKACYJNE + FAMILARYZACJA - DZIEŃ DRUGI

Zakres badań obejmuje:

- badanie lekarskie + formalna kwalifikacja
- ogólne badanie moczu (2 badanie)
- diagnostyka wydolności tlenowej (VO2max)

Opis protokołu: Próba wysiłkowa przeprowadzona zostanie na cykloergometrze (rowerze) w oparciu o protokół testu rampowego T20x1 (20W/1min). Standaryzowana próba polegać będzie na wykonaniu pracy o stopniowo wzrastającej intensywności – wzrost oporu – 0,33 W/s. Próba wysiłkowa rozpocznie się oporem 40 W i przy nadzorowanej kadencji 70-80 obr./min trwać będzie do ustanowienia VO2max.

- familaryzacja: **protokół eksperymentalny. Prezentacja.**

Czas trwania diagnostyki:

Czas trwania badań wynosi około **60 min.**

Jak się przygotować?

Bądź wypoczęty, odżywiony i nawodniony. Zabierz ze sobą ubranie sportowe, ręcznik i wygodne obuwie. Nie zapomnij o posiłku, który zjesz po zakończeniu badań.

PROTOKÓŁ EKSPERYMENTALNY - DZIEŃ TRZECI

Zakres realizowanych badań

I. Diagnostyka przed odwodnieniem

- masa i komponenty składu ciała (DEXA)
- badanie moczu (3 badanie)
- badanie aktywności nerwowo-mięśniowej (Tensiomiografia)
- badanie USG
- diagnostyka sprawności poznawczej (SCHUFRIED, System Testów Wiedeńskich)

II. Protokół indukowanego wysiłkiem fizycznym odwodnienia

Opis protokołu: Wysilek prowadzący do subtelnego odwodnienia (3% masy ciała) przeprowadzony zostanie na rowerze stacjonarnym przy obciążeniu 50% VO2max (zdiagnozowany na etapie kwalifikacji). Czas trwania wysiłku fizycznego zależy od tempa odwadniania każdego z uczestników do granicy 3% masy ciała. Wysilek przeprowadzany będzie w pomieszczeniu gwarantującym komfort termiczny. Kontrolne pomiary masy ciała przeprowadzane będą co 15 min.

III. Diagnostyka po odwodnieniu

- masa i komponenty składu ciała (DEXA)
- badanie aktywności nerwowo-mięśniowej (Tensiomiografia)
- badanie USG
- diagnostyka sprawności poznawczej (SCHUFRIED, System Testów Wiedeńskich)

GDZIE?



MIEJSCE BADAŃ

**Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
CENTRUM INNOWACJI DLA SPORTU I ZDROWIA - CISHA
ul. Mikołowska 72, 40-065 Katowice**

Wskazówki dojazdu:

Parking dla uczestników projektu mieści się przed wjazdem głównym od ulicy Mikołowskiej (po prawej stronie). Wjazd na parking zabezpieczony szlabanem. Proszę pobrać bilet wjazdowy.

KIEDY?



I. PIERWSZE SPOTKANIE:

**W okresie od 10 lutego - 14 lutego,
godzina 7.30, 8.30, 9.30.**

II. DRUGIE SPOTKANIE:

**W okresie od 17 lutego - 28 lutego,
godzina 8.00, 9.00, 10.00, 11.00, 12.00**

III. TRZECIE SPOTKANIE:

**W okresie od 3 marzec - 28 marzec,
godzina 7.30, 8.30**

Doprecyzowania:

Terminarz indywidualnych spotkań rezerwowany będzie w kalendarzu na etapie rejestracji uczestnika. Powyższe daty obrazują w jakim okresie organizowane będą spotkania.