

## Sportul

Practicarea sporturilor și consumul de alcool nu sunt compatibile



**Consumul de alcool înainte sau în timpul practicării sporturilor sau exercițiilor care impun efort intensiv sporesc riscul de accidentare – proprie și a altor persoane.**

Aceasta se întâmplă deoarece alcoolul va afecta rațiunea, acuratețea, coordonarea și timpii de reacție.

În cazul în care va răniți, orice cantitate de alcool din corpul dumneavoastră poate crește gravitatea rănii și poate încetini recuperarea.

În momentul în care practicați un sport sau faceți exerciții care necesită efort intensiv, trebuie să fiți atenți și să dețineți controlul. În sporturi cum ar fi sporturile acvatice sau ciclismul, o greșeală poate avea consecințe tragice.

**Deci, ce se întâmplă în cazul în care combinați alcoolul cu sporturi și exerciții care impun efort intensiv?**

- Va pierdeți acuratețea
- Va pierdeți căldura corpului
- Aveți o coordonare slabă
- Va deshidratați / faceți crampe musculare
- Va scade capacitatea de rezistență
- Aveți timpii de reacție mai slabi

În cazul în care urmează să faceți sport sau exerciții, nu consumați alcool ca să nu riscați să vă răniți sau să accidentați alte persoane.

Practicarea exercițiilor și alcoolul nu sunt compatibile

Alcoolul va afecta performanța și crește riscul de accidentare.

### desprealcool.ro

este un website dedicat informării persoanelor pentru a face alegeri în cunoștința de cauză referitoare la alcool

### alte website-uri

Aceste website-uri conțin informații suplimentare care vă pot fi folositoare. Cu toate acestea, SABMiller nu este responsabil pentru conținutul acestor website-uri.

- Ministerul Tineretului și Sportului [www.mts.gov.ro](http://www.mts.gov.ro)
- NSW Government – AlcoholInfo, Alcoolul și Sportul - [http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au/archive/injury\\_and\\_trauma/alcohol\\_and\\_sport](http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au/archive/injury_and_trauma/alcohol_and_sport)
- American College of Sports Medicine, Alcoolul și Performanțele Sportive - [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current\\_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8676](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8676)

