

нием наспех, в последние минуты перед отъездом незаконченных работ и дел. На соревнования или сборы необходимо отправляться заранее подготовленными и отдохнувшими.

Большое значение имеет скорость передвижения. На судне, медленно пересекающем один часовой пояс за другим, где распорядок дня всегда соответствует времени часового пояса, заметных отклонений в организме, как правило, не возникает, однако в скором поезде, пересекающем за неделю 7—8 часовых поясов, возникают. Самочувствие может ухудшиться уже на вторые сутки, когда организм начнет приспосабливаться к постоянно изменяющемуся времени. В поезде целесообразно есть и спать по времени того пояса, в котором поезд в данный момент находится. При дальнем путешествии организм успевает пройти первую и частично вторую фазу приспособления уже во время переезда. При трансмеридианном перелете, поскольку самолеты за несколько часов перелетают пять-шесть часовых поясов, десинхроноз будет развиваться и проявляться сильнее только после прибытия.

В первые дни после прибытия на запад завтраки должны быть более калорийными, чем обычно. Если возникают боли, вздутие, понос, запор, тошнота, завтракать следует очень рано утром. На обед желательна пища, увеличивающая возбудимость цен-

тральной нервной системы (крепкий чай, кофе и др). Переехавшим на восток такая пища рекомендуется только по утрам.

В далеком часовом поясе, особенно на западе, полезным считают легкий дневной сон, в какой-то мере способствующий приспособлению к новому времени.

В восточном часовом поясе следовало бы более напряженные виды упражнений, тренировок и соревнований (работы как умственные, так и физические) планировать на вторую, а на западе на первую половину дня. Наблюдения свидетельствуют о том, что по прибытии в часовой пояс, где стрелки часов нужно перевести вперед, не следует важные или даже рискованные решения принимать утром, а в поясе, где стрелки часов переводят назад, — вечером. Таким образом можно избежать возможных ошибок.

Если поездка в отдаленный часовой пояс известна заранее, то переходить к режиму дня отдаленного часового пояса можно заблаговременно. Это облегчит адаптацию организма к новым условиям и поможет ослабить нежелательные последствия десинхроноза.

Хорошее физическое состояние — залог не только высоких спортивных результатов в своем часовом поясе, но и легкого перехода от одного пояса к другому.