

Если вы часто катаетесь на карте и в основном на открытой трассе, то вас наверняка беспокоит сухой кашель. Эти симптомы возникают от пыли и ветра. Справиться с ними вам поможет [небулайзер](#) либо ингалятор. Их можно применять при профилактике и непосредственно при лечении. Картинг – это спортивные гонки. Поэтому психическое и физическое здоровье – это безоговорочный пункт, и это условие должен выполнять любой гонщик. Конечно же, не может быть и речи о гонке, если и у вас кашель, аллергия, головная боль. Что уж говорить и о более серьезных болезнях. Также и не следует кататься при депрессии, неврозии, панике и вспышках гнева. Это опасно и для вас и для остальных. Внимание, хладнокровие и спокойствие – вот залог вашего успеха и безопасности. А для того, чтобы не потерять ваш баланс, нужно уметь расслабляться, находить время для отдыха. Чтобы не болеть физически требуется тепло одеваться и при езде стараться дышать носом, чтобы сильный ветер не переохладил ваше горло. Вообще много советов, их все вы знаете. Главное ими не пренебрегать. И тогда болезнь не настигнет вас перед соревнованием или после него.