



Calcio con il caldo – checklist

Giornata di partita nel caldo: decidi, prepara, agisci

Questo documento ti è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

DATA

ALLENATORE/TRICE

Decidi prima della giornata di partita

Chiarisci per tempo temperatura e protezione dal caldo.

- ☐ Controlla temperatura e umidità per la giornata di partita
- ☐ Oltre 35 °C o oltre 32 °C con umidità superiore all'80 %: sposta alle ore serali
- ☐ Da 40 °C: annulla partita e allenamento
- ☐ Se possibile sposta il calcio d'inizio alle ore fresche del mattino o della sera
- ☐ Organizza una zona in ombra o un gazebo
- ☐ Informa prima i genitori sulla protezione dal caldo e sulla quantità da bere

Preparare: bere

- ☐ Tanica d'acqua con riserva per tutta la squadra
- ☐ Borsa frigo con ghiaccio o mattoncini refrigeranti
- ☐ Bevanda agli elettroliti già miscelata: succo di mela, acqua, un pizzico di sale, limone
- ☐ Abbastanza bicchieri o borracce etichettate

Preparare: raffreddamento e protezione solare

- ☐ Diversi asciugamani da bagnare
- ☐ Sacchetti di ghiaccio o cold pack
- ☐ Spruzzino con acqua
- ☐ Crema solare SPF 50 per giocatori e collaboratori
- ☐ Cappellini o copricapo leggero

Preparare: emergenza

- ☐ Kit di primo soccorso completo
- ☐ Elenco dei contatti di emergenza di tutti i giocatori
- ☐ Cellulare carico più power bank
- ☐ Posizione del defibrillatore e della clinica più vicina annotata

Nella giornata di partita

Una routine contro il caldo.

- ☐ Pre-raffreddamento: ombra, bevanda fresca, asciugamano umido sulla nuca
- ☐ Fai bere 500 fino a 750 ml una o due ore prima dello sforzo
- ☐ Ogni 15 fino a 20 minuti fai reintegrare 150 fino a 250 ml, non solo con la sete
- ☐ Pianifica una pausa acqua per ogni tempo, all'ombra
- ☐ Riduci gli sprint intensi, privilegia tecnica e palle inattive
- ☐ Dopo la partita reintegra 1 fino a 1,5 litri per ogni chilo perso

Riconoscere un colpo di calore

Segnali di allarme e misure immediate.

- ☐ Segnali di allarme: mal di testa, vertigini, nausea, crampi, urina scura
- ☐ Allarme: pelle calda e secca, confusione, alterazione della coscienza
- ☐ Interrompi subito lo sforzo, porta in ombra, solleva le gambe
- ☐ Raffredda nuca, inguine e polsi con asciugamani umidi
- ☐ In caso di confusione o svenimento chiama subito il 112

