



Fotbal v horku – checklist

Den zápasu v horku: rozhodni, sbal, jednej

Tento dokument ti poskytl areacopa.com.

TÝM

DATUM

TRENÉR/KA

Rozhodni před dnem zápasu

Teplotu a ochranu před horkem vyřeš včas.

- ☐ Zkontroluj teplotu a vlhkost vzduchu na den zápasu
- ☐ Nad 35 °C nebo nad 32 °C při vlhkosti přes 80 %: přesuň do večerních hodin
- ☐ Od 40 °C: zápas i trénink zruš
- ☐ Čas výkopu pokud možno posuň do chladného rána nebo večera
- ☐ Zajisti stinné místo nebo altán
- ☐ Rodiče předem informuj o ochraně před horkem a množství pití

Balení: pití

- ☐ Kanystr s vodou a rezervou pro celý tým
- ☐ Chladicí box s ledem nebo chladicími vložkami
- ☐ Předem namíchaný elektrolytový nápoj: jablečný džus, voda, špetka soli, citron
- ☐ Dost kelímků nebo popsanych lahví

Balení: chlazení a ochrana proti slunci

- ☐ Několik ručníků k namočení
- ☐ Sáčky s ledem nebo chladicí packy
- ☐ Rozprašovač s vodou
- ☐ Opalovací krém SPF 50 pro hráče i pomocníky
- ☐ Kšiltovky nebo lehká pokrývka hlavy

Balení: nouzové situace

- ☐ Kompletní lékárnička
- ☐ Seznam nouzových kontaktů všech hráčů
- ☐ Nabitý mobil plus powerbanka
- ☐ Zapsaná poloha defibrilátoru a nejbližší nemocnice

V den zápasu

Rutina proti horku.

- ☐ Předchlazení: stín, chladný nápoj, mokrá ručník na zátylek
- ☐ Nech vypít 500 až 750 ml jednu až dvě hodiny před zátěží
- ☐ Každých 15 až 20 minut doplň 150 až 250 ml, ne až při žízní
- ☐ Napevno naplánuj pitnou pauzu na každý poločas, ve stínu
- ☐ Omez intenzivní sprinty, upřednostni techniku a standardní situace
- ☐ Po zápase doplň 1 až 1,5 litru na každý ztracený kilogram

Rozpoznej přehřátí

Varovné signály a okamžitá opatření.

- ☐ Varovné signály: bolest hlavy, závrať, nevolnost, křeče, tmavá moč
- ☐ Poplach: horká suchá kůže, zmatenost, porucha vědomí
- ☐ Zátěž okamžitě přeruš, přemísti do stínu, zvedni nohy
- ☐ Zátylek, třísla a zápěstí chlad mokrými ručníky
- ☐ Při zmatenosti nebo bezvědomí okamžitě volej 112

