



Fútbol con calor – Checklist

Día de juego caluroso: decidir, empacar, actuar

Este documento ha sido proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

FECHA

ENTRENADOR/A

Decidir antes del día de partido

Aclarar pronto la temperatura y la protección frente al calor.

- Comprobar la temperatura y la humedad para el día de partido
- Por encima de 35 °C o de 32 °C con más del 80 % de humedad: trasladar a las horas de la tarde
- A partir de 40 °C: suspender partido y entrenamiento
- Situar el horario de inicio, si es posible, en las horas frescas de la mañana o de la tarde
- Organizar un sitio a la sombra o una carpa
- Informar antes a los padres sobre la protección frente al calor y la cantidad de bebida

Empacar: bebida

- Bidón de agua con reserva para todo el equipo
- Nevera con hielo o acumuladores de frío
- Zumo rebajado con electrolitos premezclado: zumo de manzana, agua, una pizca de sal, limón
- Suficientes vasos o botellas etiquetadas

Empacar: enfriamiento y protección solar

- Varias toallas para mojar
- Bolsas de hielo o packs de frío
- Pulverizador con agua
- Crema solar FPS 50 para jugadores y ayudantes
- Gorras o cubrecabezas ligeros

Empacar: emergencia

- Botiquín de primeros auxilios completo
- Lista de contactos de emergencia de todos los jugadores
- Móvil cargado más batería externa
- Ubicación del desfibrilador y de la clínica más cercana anotada

El día de partido

Rutina contra el calor.

- Preenfriamiento: sombra, bebida fresca, paño húmedo en la nuca
- Hacer beber 500 a 750 ml una o dos horas antes del esfuerzo
- Reponer 150 a 250 ml cada 15 a 20 minutos, no esperar a tener sed
- Planificar una pausa de hidratación fija por mitad, a la sombra
- Reducir los sprints intensos, priorizar la técnica y los balones parados
- Tras el partido, reponer 1 a 1,5 litros por cada kilo perdido

Reconocer la emergencia por calor

Señales de alarma y medidas inmediatas.

- Señales de alarma: dolor de cabeza, mareos, náuseas, calambres, orina oscura
- Alarma: piel caliente y seca, confusión, alteración de la consciencia
- Interrumpir el esfuerzo de inmediato, llevar a la sombra, elevar las piernas
- Enfriar nuca, ingles y muñecas con paños húmedos
- Ante confusión o pérdida de consciencia, llamar de inmediato al número de emergencias 112

