



Futebol no calor – Checklist

Dia de jogo no calor: decidir, arrumar, agir

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

DATA

TREINADOR(A)

Decidir antes do dia de jogo

Esclarecer cedo a temperatura e a proteção contra o calor.

- Verificar a temperatura e a humidade para o dia de jogo
- Acima de 35 °C ou acima de 32 °C com mais de 80 % de humidade: passar para a noite
- A partir de 40 °C: cancelar jogo e treino
- Marcar, se possível, o pontapé de saída para as horas frescas da manhã ou da noite
- Organizar um lugar à sombra ou uma tenda
- Informar os pais com antecedência sobre a proteção contra o calor e a quantidade a beber

Arrumar: beber

- Bidão de água com reserva para toda a equipa
- Mala térmica com gelo ou acumuladores de frio
- Sumo diluído com eletrólitos já misturado: sumo de maçã, água, pitada de sal, limão
- Copos suficientes ou garrafas identificadas

Arrumar: arrefecer e proteção solar

- Várias toalhas para molhar
- Sacos de gelo ou packs de frio
- Borrifador com água
- Protetor solar FPS 50 para jogadores e ajudantes
- Bonés ou chapéus leves

Arrumar: emergência

- Kit de primeiros socorros completo
- Lista com contactos de emergência de todos os jogadores
- Telemóvel carregado mais powerbank
- Localização do desfibrilhador e da clínica mais próxima anotada

No dia de jogo

Rotina contra o calor.

- Arrefecimento prévio: sombra, bebida fresca, pano molhado na nuca
- Dar a beber 500 a 750 ml uma a duas horas antes do esforço
- Repor 150 a 250 ml a cada 15 a 20 minutos, não só quando há sede
- Planear uma pausa para beber fixa por parte, à sombra
- Reduzir os sprints intensos, dar prioridade à técnica e às bolas paradas
- Depois do jogo, repor 1 a 1,5 litros por cada quilo perdido

Reconhecer a emergência por calor

Sinais de alerta e medidas imediatas.

- Sinais de alerta: dores de cabeça, tonturas, náuseas, câibras, urina escura
- Alarme: pele quente e seca, confusão, alteração da consciência
- Interromper o esforço de imediato, levar para a sombra, elevar as pernas
- Arrefecer a nuca, as virilhas e os pulsos com panos molhados
- Em caso de confusão ou perda de consciência, ligar já para o número de emergência 112

