



areacopa.com/ar/blog/kurat-al-qa
dam-fi-al-harr

كرة القدم في الحر - قائمة التحقق

يوم المباراة الحار: قرر، وجّهز، وتصرف

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرّب

التاريخ

الفريق

القرار قبل يوم المباراة

احسم مسألة الحرارة والحماية من الحر مبكرًا.

- ☐ تحقق من الحرارة والرطوبة في يوم المباراة
- ☐ فوق 35 °C، أو فوق 32 °C مع رطوبة تزيد على 80%: النقل إلى المساء (توصية الاتحاد الألماني)
- ☐ من 40 °C: إلغاء المباراة والتدريب (توصية الاتحاد الألماني)
- ☐ ضع موعد الانطلاق إن أمكن في ساعات الصباح أو المساء الأبرد
- ☐ جهّز مكانًا في الظل أو خيمة
- ☐ أبلغ أولياء الأمور مسبقًا بالحماية من الحر وكميات الشرب

التجهيز: الشرب

- ☐ غالون ماء مع احتياطي لكل الفريق
- ☐ صندوق تبريد بالثلج أو بعبوات التبريد
- ☐ عصير مخفف بالأملاح محضّر مسبقًا: عصير تفاح، وماء، ورشة ملح، وليمون
- ☐ أكواب كافية أو زجاجات شرب عليها أسماء اللاعبين

التجهيز: التبريد والحماية من الشمس

☐ عدة مناشف للبل بالماء

☐ أكياس ثلج أو عبوات تبريد

☐ بخاخ ماء

☐ واقي شمس بعامل حماية 50 للاعبين والمساعدين

☐ قبعات أو أغطية رأس خفيفة

التجهيز: الطوارئ

☐ حقيبة إسعافات أولية كاملة

☐ قائمة بأرقام الطوارئ لجميع اللاعبين

☐ هاتف مشحون مع شاحن متنقل

☐ تدوين مكان جهاز إزالة الرجفان وأقرب مستشفى

في يوم المباراة

روتين في مواجهة الحر.

☐ التبريد المسبق: ظل، ومشروب بارد، ومنشفة مبللة على الرقبة

☐ دع اللاعبين يشربون 500 إلى 750 مل قبل الجهد بساعة إلى ساعتين

☐ 150 إلى 250 مل كل 15 إلى 20 دقيقة، دون انتظار العطش

☐ خطط لاستراحة شرب ثابتة في كل شوط، في الظل

☐ قلّل العدو الشديد، وقدم التقنية والكرات الثابتة

☐ بعد المباراة: عوّض 1 إلى 1.5 لتر لكل كيلوغرام فُقد

التعرف على حالة الطوارئ الحرارية

علامات الإنذار والإجراءات الفورية.

☐ علامات الإنذار: الصداع والدوار والغثيان والتشنجات والبول الداكن

☐ إنذار خطير: جلد ساخن جاف، وارتباك، وتراجع في الوعي

☐ أوقف الجهد فورًا، وانقل اللاعب إلى الظل، وارفع ساقيه

☐ برّد الرقبة والأربيتين والمعصمين بمناشف مبللة

☐ عند الارتباك أو فقدان الوعي: اتصل بالإسعاف فورًا على رقم الطوارئ في بلدك

