



Piłka nożna w upale – checklista

Dzień meczu w upale: zdecyduj, spakuj, działaj

Ten dokument udostępnił Ci areacopa.com.

DRUŻYNA

DATA

TRENER/KA

Zdecyduj przed dniem meczu

Temperaturę i ochronę przed upałem wyjaśnij wcześniej.

- Sprawdź temperaturę i wilgotność powietrza na dzień meczu
- Powyżej 35 °C lub powyżej 32 °C przy wilgotności ponad 80 %: przelóż na godziny wieczorne
- Od 40 °C: odwołaj mecz i trening
- Godzinę pierwszego gwizdka w miarę możliwości przesunij na chłodny rano lub wieczór
- Zorganizuj zacienione miejsce lub pawilon
- Rodziców z wyprzedzeniem poinformuj o ochronie przed upałem i ilości picia

Pakowanie: picie

- Kanister z wodą z rezerwą dla całej drużyny
- Lodówka turystyczna z lodem lub wkładami chłodzącymi
- Wcześniej zmieszany napój elektrolitowy: sok jabłkowy, woda, szczypta soli, cytryna
- Wystarczająco kubków lub podpisanych bidonów

Pakowanie: chłodzenie i ochrona przed słońcem

- Kilka ręczników do zmoczenia
- Woreczki z lodem lub okłady chłodzące
- Spryskiwacz z wodą
- Krem z filtrem SPF 50 dla zawodników i pomocników
- Czapki z daszkiem lub lekkie nakrycie głowy

Pakowanie: sytuacje awaryjne

- Kompletna apteczka pierwszej pomocy
- Lista kontaktów alarmowych wszystkich zawodników
- Naładowany telefon plus powerbank
- Zapisana lokalizacja defibrylatora i najbliższego szpitala

W dniu meczu

Rutyna przeciw upałowi.

- Wstępne schłodzenie: cień, chłodny napój, mokry ręcznik na kark
- Daj wypić 500 do 750 ml na jedną do dwóch godzin przed wysiłkiem
- Co 15 do 20 minut uzupełniaj 150 do 250 ml, nie dopiero przy pragnieniu
- Na każdą połowę zaplanuj na stałe przerwę na picie, w cieniu
- Ogranicz intensywne sprinty, stawiaj na technikę i stałe fragmenty gry
- Po meczu uzupełnij 1 do 1,5 litra na każdy utracony kilogram

Rozpoznaj przegrzanie

Sygnały ostrzegawcze i natychmiastowe działania.

- Sygnały ostrzegawcze: ból głowy, zawroty, mdłości, skurcze, ciemny mocz
- Alarm: gorąca sucha skóra, dezorientacja, zaburzenia świadomości
- Wysiłek natychmiast przerwij, przenieś do cienia, unieś nogi
- Kark, pachwiny i nadgarstki chłódź mokrymi ręcznikami
- Przy dezorientacji lub utracie przytomności natychmiast dzwoń pod 112

