

# AMB LA CALOR NO SI JUGA



Ja ha arribat la calor, al menys durant aquesta proper cap de setmana. Jugar sota una calor molt intensa té els seus riscos. El cop de calor sobrevé quan l'organisme produeix més calor del que perd. L'exercici muscular produeix calor. El risc de patir un cop de calor no només depèn exclusivament de la temperatura, també intervé la humitat atmosfèrica. La humitat alta redueix l'efecte refrescant de la suor. A més a més, el vent i la radiació solar influeix en les conseqüències que les altes temperatures produeixen en l'organisme.

Has de protegir-te quan juguis en climes càlids i humits:

- **Beu molt líquid:** La deshidratació és un dels factors bàsics que propicien el cop de calor. Com a regla, has de beure com a mínim dos litres d'aigua al dia. Si has d'entrenar o jugar un partit hauràs d'augmentar la quantitat d'aigua, sobre tot si la temperatura és molt alta. Pots arribar a necessitar beure diàriament fins a sis litres o més.
- **Evitar el sol directe:** Intenta posar-te a la ombra sempre que puguis, i tot el temps que puguis.
- **Roba àmplia:** Si pot ser confeccionada en fibres naturals i barreja de teixits de gran absorció.
- **Productes de protecció solar:** Es important aplicar-se protecció solar a totes aquelles parts del cos que estiguin exposades al sol.
- **Dormir i descansar:** El descans ajuda a tolerar més i millor la temperatura alta.
- **No et tombis:** Durant els descansos, ni just després d'un partit, evita tombar-te, podries patir un col·lapse.
- **Refresca't:** Mulla't el cos amb aigua abans del partit i durant la mitja part.
- **Alerta si pateixes asma:** El risc de patir amb la calor augmenta si

tens asma. En aquest cas informa a l'equip mèdic.

- **Síntomes que requereixen atenció mèdica immediata:** Si comences a tremolar, a patir rampes musculars, mal de cap o fatiga general, o si creus que pots patir un desmai.