

10 CONSELLS CLAU PER JUGAR AL FUTBOL AMB ALTES TEMPERATURES

26 juny, 2018



La FIFA dóna 10 consells fonamentals per jugadors i jugadores que tinguin que afrontar un partit de futbol amb més de 32 graus de temperatura. Són aquests:

1.- Beure molta aigua: la deshidratació és un dels factors bàsics que propicien el cop de calor. Com a regla, beure al menys dos litres al dia. Augmenta la quantitat quan tinguis que jugar i sobre tot si és amb molta temperatura, amb aquesta situació necessites beure diàriament fins a sis litres o més.

2.- Beure aigua o begudes isotòniques per fer esport.

3.- Evitar el sol directe i posat a l'ombra sempre que puguis , tot el temps que puguis.

4.- Porta roba solta de color clar, confeccionada en fibres naturals o mescla de teixits de gran absorció.

5.- Posa't productes amb protecció solar en tota la pell exposada al sol.

6.- Dorm i descansa, perquè el descans ajuda a tolerar més i millor la temperatura.

7.- No et tombis durant els descansos ni just després del partit, podries patir un col·lapse.

8.- Per refrescar-te mullat el cos amb aigua abans del partit i durant els descansos.

9.- El risc augmenta si pateixes asma. En aquest cas, informa

a l'equip mèdic del club.

10.- Demana immediatament serveis mèdics si comences a tremolar, a patir rampes musculars, mal de cap o fatiga general, o creus que et pots desmaiar .

FIFA