

CONSELLS CLAUS PER JUGAR AL FUTBOL AMB ALTES TEMPERATURES

3 juliol, 2025



La FIFA, màxima institució del futbol mundial, publica a la seva pàgina web oficial una sèrie de consells fonamentals pel jugadors i jugadores que tinguin que afrontar un partit de futbol amb més de 32 graus de temperatura.

BEU MOLT LIQUID: La deshidratació és un dels factors bàsics que propicien el cop de calor. Com a regla beu més de dos litre al dia. Pots veure millor aigua, o begudes que siguin isotòniques.

ROBA NO AJUSTADA: Utilitza roba esportiva confeccionada amb fibres naturals o mescla els teixits de gran absorció.

PRODUCTES PER LA PROTECCIO SOLAR: Posat crema solar en tota la pell exposada al sol.

EL DESCANS ÉS FONAMENTAL: Dormir i descansar, perquè el descans ajuda a tolerar més i millora la temperatura.

PROHIBIR-SE TUMBAR-SE DESPRÉS DELS DESCANSOS: Ni tampoc després del partit, podries patir un col·lapse.

REFRESCAT: Ruixa't el cos amb aigua abans del partit i durant els descansos.

ASMA: Els risc és alt pels asmàtics. Preferiblement informa al teu equip mèdic.

DAVANT RAMPES I TREMOLORS: O mal de caps, i fatiga, consulta immediatament amb el teu equip mèdic. Més si creus que pots desmaiar-te.