



10 consells per jugar a futbol amb altes temperatures

MUTUALITAT FCF | 07/08/2018

Beure molta aigua per estar hidratat, posar-se protecció solar o descansar bé abans de jugar són algunes de les recomanacions de la FIFA.



La FIFA dona 10 consells fonamentals per als jugadors i jugadores que hagin de disputar un partit de futbol amb més de 32 graus de temperatura.

1. Beure molta aigua. La deshidratació és un dels factors bàsics que propicien el cop de calor. És important ingerir, com a mínim, dos litres d'aigua al dia. Quan la temperatura sigui més elevada, cal veure aigua amb més freqüència. I si s'ha de jugar a futbol amb més de 32 graus de temperatura, és recomanable beure fins a 6 o més litres d'aigua aquell dia.
2. Consumir begudes isotòniques.



3. En la mesura del possible, intentar evitar el sol.
4. Portar roba de color clar, confeccionada amb fibres naturals que facilitin l'absorció de la suor.
5. Posar-se protecció solar en tota la pell exposada al sol.
6. Dormir vuit hores. Descansar bé ajuda a tolerar més i millor la temperatura.
7. No tombar-se just després del partit, ja que es podria patir un col·lapse.
8. Mollar-se el cos amb aigua abans de començar a jugar i durant els descansos.
9. El risc de partir un cop de calor augmenta si es té asma. En aquest cas, cal avisar a l'equip mèdic del club.
10. Demanar immediatament els serveis mèdics si s'experimenta tremolor, rampes musculars, mal de cap o fatiga general.

