

10 conseils pour jouer sous la canicule

1. Jouer de préférence le matin et en fin de journée. Eviter de jouer avec le soleil au zénith
2. Protéger les chaises des joueurs avec des parasols. Un seau d'eau claire avec une éponge par joueur est aussi appréciable pour bien se rincer le visage au changement de côté.
3. Veiller à porter des vêtements plutôt clairs, amples (pour que l'air circule et refroidisse la peau en permettant à la sueur d'être absorbée par cet air), légers.
4. Porter une casquette légère, de couleur très claire, pas trop serrée sur le front.
5. Avant le match, ne pas boire salé et gazeux dans la journée ou alors en petite quantité.
6. Boire bien régulièrement (200 à 400ml) d'eau plate pendant l'heure qui précède le départ de l'entraînement ou le début du match.
7. Pendant l'effort, il faut boire, un petit peu par un petit peu, dès le début, sans attendre d'avoir soif ; si l'effort dure moins d'une heure de l'eau plate suffit ; au-delà d'une heure il faut apporter dans la boisson un peu de sucre (sirop) et SURTOUT DU SEL : à 30° de température il faut ajouter à la boisson (sauf s'il s'agit d'une boisson du sport déjà minéralisée) 3 pincées de sel pour 500ml.
8. Protection de la peau (indice élevé) il existe des crèmes solaires adaptées à la pratique sportive.
9. Bien boire dans les heures qui suivent la fin de l'effort : très vite les urines doivent être claires. Tant qu'elles restent foncées il faut boire.
10. ATTENTION: après l'effort rester dans un espace bien aéré, à l'ombre, au frais; ceci pendant au moins une heure.

UNE REGLE : ARRETER L'ACTIVITE AU MOINDRE SYMPTOME.

LE COUP DE CHALEUR : il s'annonce par des vertiges, un épuisement, le cœur qui va plus vite, la respiration qui s'accélère, le visage devient rouge, une sudation abondante, des maux de têtes, une baisse de la vigilance, des troubles digestifs ; il peut toucher un sujet jeune et en parfaite santé. PLUS le temps est humide plus le danger d'un coup de chaleur est présent. Cette situation est une URGENCE il faut s'arrêter, boire, appeler des secours si on est seul. Les complications sont à craindre (cardiaques en particulier).