GREATER MONCTON

GMFA

FOOTBALL ASSOCIATION

Safety-Leadership-Teamwork

PROTOCOLE DE SÉCURITÉ THERMIQUE

Protocole de sécurité thermique

L'échelle suivante doit être utilisée pour déterminer quelles limites sont imposées aux activités sportives. Dans les situations de jeu, l'activation des protocoles de sécurité thermique sera une décision collaborative entre les entraîneurs et les officiels sur le terrain.

Humidité relative	Température de l'air	Protocoles d'entraînement/de jeu
Moins de 70 %	Moins de 23 °C	Aucune limitation
Plus de 70 %	20 ° - 23 ° C	Pratiques raccourcies avec des pauses d'eau et des tampons minimaux
Moins de 70 %	22 ° - 25 ° C	
Plus de 70 %	22 ° - 25 ° C	Pratique restreinte avec de nombreuses pauses d'eau et pas de casques ou de coussinets
Toute valeur	Plus de 26 °C	Suspendre la pratique

Signes et symptômes

Crampes de chaleur	Spasmes musculaires involontaires; habituellement (mais pas toujours) situé dans le veau
Épuisement par la chaleur	Maux de tête lancinants, nausées, vomissements, frissons, vertiges ou étourdissements, pouls rapide, peau fraîche et moite, couleur de peau pâle, transpiration excessive
Coup de chaleur (urgence médicale)	Désorientation, troubles de l'élocution, confusion ou comportement agressif, inconscience, peau sèche*, peau rincée/chaude, pouls rapide/battant ***L'absence de sueur suggère fortement une maladie liée à la chaleur, mais la transpiration peut également être présente****

Les athlètes seront invités à se retirer de toute activité s'ils se sentent surchauffés. Si un athlète présente des symptômes de maladie liée à la chaleur, il sera retiré de toute activité sportive et recevra des soins immédiats raisonnables et prudents de la part du premier intervenant désigné de l'équipe. Le parent ou le tuteur de l'athlète sera avisé et avisé de communiquer avec son médecin ou de se rendre à la salle d'urgence locale si les symptômes persistent ou s'aggravent.

Un athlète atteint d'une maladie liée à la chaleur qui est retiré de l'activité sportive sera réévalué par le premier intervenant désigné de l'équipe avant d'être autorisé à retourner sur le terrain. L'entraîneur vérifiera le statut de l'athlète avant de lui permettre de revenir au jeu. Il est de la responsabilité de chaque entraîneur sur le terrain de respecter les limites de la pratique une fois que le protocole de sécurité thermique a été activé pour assurer la sécurité de tous les athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles.

Prévention des maladies liées à la chaleur

1. Permettre un accès illimité à l'eau / fluides à toutes les pratiques et jeux;
2. Regardez les joueurs qui ont une graisse corporelle élevée; ils peuvent travailler plus fort pour obtenir les mêmes résultats;
3. Regardez les joueurs qui ont des corps plus petits; ils ont moins de surface pour se débarrasser de la chaleur;
4. Regardez les très jeunes (prépubères); leur mécanisme de transpiration n'est pas complètement développé;
5. Surveillez ceux qui ont plus de vêtements ou d'équipement; la chaleur est piégée contre leur corps;
6. Encourager les athlètes à boire des liquides au même rythme qu'ils les ont perdus (travailler dur; boire plus);
7. Parler aux athlètes et aux bénévoles sur le terrain en présaison de la prévention des maladies liées à la chaleur;
8. Encouragez les athlètes à vérifier leur urine; l'urine foncée (jus de pomme) est potentiellement déshydratée
9. Regardez les joueurs qui sont nouveaux dans le sport; les athlètes qui sont en mauvaise condition physique sont plus à risque;
10. Les athlètes qui ont été malades ou qui se remettent d'une maladie sont plus à risque;
11. Il faut demander aux athlètes ou leur rappeler de rester hydratés; au moment où vous avez soif, il est trop tard;
12. L'eau est le meilleur fluide d'hydratation; les boissons pour sportifs ne sont généralement requises que pendant les activités à long terme;
13. Il faut rappeler aux athlètes d'éviter les boissons riches en sucre (pop); lent à absorber;
14. Il faut rappeler aux athlètes d'éviter les boissons contenant de la caféine (café, soda); peut agir comme un diurétique.