VEILLE PRINTANIÈRE

PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR DE L'ÉTÉ!

EFFETS DE LA CHALEUR

DÉSHYDRATATION

Provoquée par une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme et peut survenir dans un contexte d'effort physique intense ou d'une exposition prolongée à la chaleur.

SIGNES DE DÉSHYDRATATION

- SOIF
- INCONFORT GÉNÉRAL
- NAUSÉE
- FRISSONS
- CRAMPES
- BAISSE DE PERFORMANCE

COUP DE CHALEUR (INSOLATION)

Survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler les mécanismes de régulation de la température interne.

SIGNES D'INSOLATION

- PEAU ROUGE, CHAUDE ET SÈCHE
- FRISSONS
- MAUX DE TÊTE
- ÉTOURDISSEMENT ET CONFUSION
- MALAISE GÉNÉRAL
- FIÈVRE
- FATIGUE INTENSE
- ABSENCE DE SUDATION

TRUCS ET ASTUCES

QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CHALEUR ?

- S'assurer que les joueurs et les joueuses sont suffisamment hydratés et qu'ils ont à leur disposition de l'eau tout au long de l'activité.
- Assurez-vous d'avoir un endroit à l'ombre lors des pauses ou des mi-temps.
- S'assurer que les joueurs et les joueuses ont de la crème solaire.
- Donner aux joueurs et aux joueuses de la glace ou des compresses froides lors des mi-temps ou des pauses afin de baisser leur température corporelle.
- Contacter immédiatement le 9-1-1 en cas d'urgence.

FACTEURS DE RISQUES

- Mauvaise préparation
- Pas d'acclimatation
- Préhydratation inadéquate
- Trop peu de sommeil et/ou de repos
- Mauvaise condition physique
- Accès limité à des liquides ou opportunités de réhydratation
- Journée avec plus d'un évènements

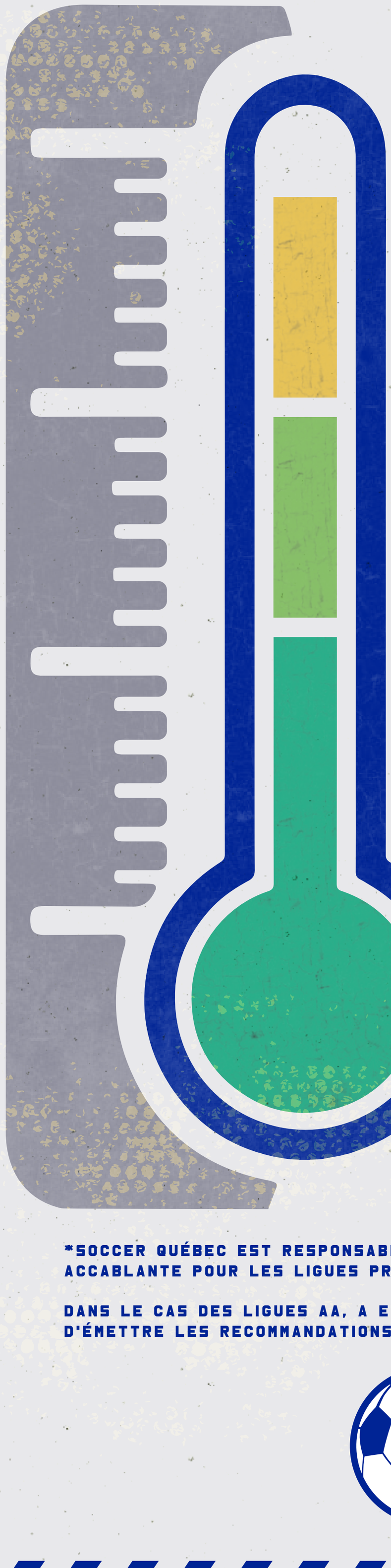
SOCCER QUÉBEC

ALERTES ET COMMUNIQUÉS

Soccer Québec et les Associations Régionales émettront des communiqués annonçant les recommandationsà respecter lors de chaleurs accablantes et chaleurs extrêmes afin d'assurer la santé et sécurité de tous les joueurs, joueuses, personnel d'équipe et officiels.

⚠ LES ALERTES DE CHALEUR

NIVEAUX ET RECOMMANDATIONS



LES 3 NIVEAUX D'ALERTE DE SOCCER QUÉBEC*

ALERTE DE CHALEUR EXTRÊME (CANICULE)

Survient lorsque les facteurs météorologiques exceptionnels suivant sont atteints :
trois journées consécutives avec une température moyenne minimale de plus de 20 degrés Celsius et maximale de plus de 33 degrés Celsius.

Un communiqué avec des recommandations spécifiques à ce type d'alerte sera émis par Soccer Québec.

VEILLE ACTIVE (CHALEUR ACCABLANTE)

Environnement Canada émet un avis de chaleur accablante lorsque la température de l'air atteint ou dépasse 30 degrés Celsius et que l'index humide (température et taux d'humidité combiné) atteindra ou dépassera 40.

Un communiqué avec des recommandations spécifiques à ce type d'alerte sera émis par Soccer Québec.

VEILLE PRINTANIÈRE

Environnement Canada et le Ministère de la Santé Publique établissent une veille de chaleur du 15 mai au 30 septembre.

Pendant cette période, il est important de sensibiliser les intervenants et les joueurs/joueuses aux risques liés à la chaleur et aux moyens disponibles pour les éviter.

*SOCCER QUÉBEC EST RESPONSABLE D'ÉMETTRE LES RECOMMANDATIONS EN CAS CANICULE ET DE CHALEUR ACCABLANTE POUR LES LIGUES PROVINCIALES (LSEQ ET PLSQ).

DANS LE CAS DES LIGUES AA, A ET LOCALES, L'ASSOCIATION RÉGIONALE CONCERNÉE EST RESPONSABLE D'ÉMETTRE LES RECOMMANDATIONS POUR SA RÉGION.

SOCCER QUÉBEC