

PROTOCOL de PREVENCIÓ davant la CALOR

La Federació Catalana de Pàdel (FCP) estableix el següent protocol amb l'objectiu de garantir la seguretat i la salut de totes les persones participants en activitats esportives federatives en condicions de temperatures elevades, especialment durant els mesos d'estiu o episodis de calor intensa.

La pràctica del pàdel s'ha de realitzar en condicions segures. La prevenció davant la calor és una responsabilitat compartida entre federació, clubs, tècnics i esportistes.

La salut sempre ha de prevaldre per sobre de la competició.

Aquest protocol està plantejat per aplicar-lo tant a persones adultes com a menors en competicions oficials de la FCP i activitats formatives i/o esdeveniments federatius.

Els protocols marcats s'establiran a partir de diferents nivells de risc per temperatura, sent els següents:

- Nivell verd (<28°C): activitat normal amb mesures preventives bàsiques
- Nivell groc (28-33°C): precaució elevada
- Nivell taronja (34-38°C): risc alt
- Nivell vermell (>38°C): risc extrem

Les mesures preventives bàsiques son :

- Disponibilitat d'aigua potable a totes les instal·lacions
- Accés a zones d'ombra o descans
- Ús de protecció solar SPF 30 o superior
- Roba esportiva transpirable
- Comunicació prèvia a participants sobre les condicions meteorològiques

Els senyals d'alerta que tots els tècnics, jutges àrbitres i responsables hauran d'identificar son:

- Mareig o desorientació
- Nàusees o vòmits
- Mal de cap intens
- Pell molt vermella o seca
- Fatiga extrema

Davant de qualsevol símptoma, cal aturar immediatament l'activitat i aplicar el protocol de primers auxilis (beure aigua immediatament, descansar en llocs frescs i amb ombra, baixar la temperatura corporal amb draps freds o bosses de gel sobre el cap, mantenir el cap alt).

Protocol per a menors d'edats: els menors son especialment vulnerables a la calor.
S'aplicaran mesures més restrictives:

- Nivell verd (<28°C) : competició amb normalitat
- Nivell groc (28-33°C)
 - o Permetre beure al finalitzar cada joc qui ho necessiti
 - o Ús recomanat de gorra, ulleres de sol i protecció solar
 - o Supervisió constant per part de tècnics i jutges àrbitres
 - o Vigilància de signes de fatiga o mareig (cartells, discurs dels jutges àrbitres a cada partit)
- Nivell taronja (34-38°C)
 - o Pausas obligatòries: poder beure aigua a la finalització de cada joc.
 - o Ús recomanat de gorra, ulleres de sol i protecció solar
 - o Supervisió constant per part de tècnics i jutges àrbitres
 - o Disponibilitat d'aigua i zones d'ombra
 - o Evitar les hores de màxima insolació (entre les 13 i les 16h).
- Nivell vermell (>38°C)
 - o Pausas obligatòries: poder beure aigua a la finalització de cada joc.
 - o Ús recomanat de gorra, ulleres de sol i protecció solar
 - o Supervisió constant per part de tècnics i jutges àrbitres
 - o Vigilància de signes de fatiga o mareig (cartells, discurs dels jutges àrbitres a cada partit)
 - o Avaluació obligatòria per part de l'organització per decidir si la competició s'atura o no.
 - o Prohibit marcar tornos de 13 a 16h

Protocol per a persones adultes:

- Nivell verd (<28°C) : competició amb normalitat
- Nivell groc (28-33°C)
 - o Hidratació recomanada quan es permeti
 - o Ús recomanat de gorra, ulleres de sol i protecció solar
 - o Vigilància de signes de fatiga o mareig (cartells, discurs dels jutges àrbitres a cada partit)
- Nivell taronja (34-38°C)
 - o Pausas obligatòries: poder beure aigua a la finalització de cada joc.
 - o Ús recomanat de gorra, ulleres de sol i protecció solar
 - o Vigilància de signes de fatiga o mareig (cartells, discurs dels jutges àrbitres a cada partit)
 - o Disponibilitat d'aigua i zones d'ombra
 - o Es recomana evitar les hores de màxima insolació (entre les 13 i les 16h).
- Nivell vermell (>38°C)
 - o Pausas obligatòries: poder beure aigua a la finalització de cada joc.
 - o Ús recomanat de gorra, ulleres de sol i protecció solar
 - o Supervisió constant per part de tècnics i jutges àrbitres
 - o Vigilància de signes de fatiga o mareig (cartells, discurs dels jutges àrbitres a cada partit)
 - o Avaluació obligatòria per part de l'organització per decidir si la competició s'atura o no.
 - o Prohibit marcar tornos de 13 a 16h.