

باید ها و نبایدهای فوتبال در هوای سرد

انجام فوتبال در هوای سرد میتواند بازیکن را در خطر آسیب های ناشی از سرما قرار دهد. اما تا زمانیکه با پیش بینی اوضاع از قبل و انجام تمهیدات لازم میتوان جلوی این آسیب ها را گرفت ، سرما به تنهایی منعی برای انجام فوتبال در فضای باز نمی باشد. فاکتورهای محیطی مستعد کننده ی بازیکنان به آسیب دیدگی ناشی از سرما شامل ، دمای پایین و منفی صفر درجه ی هوا ، وجود باد ، کاهش تابش اشعه ی خورشید و بارندگی می باشد که همگی به تنهایی میتوانند باعث از دست دادن گرمای بدن بشوند.

تمامی این فاکتور ها در حضور سایر موارد خطر فردی در یک بازیکن مثل ، ویژگی های آنترپومتریکی ، میزان پوشش ، وضعیت سلامتی و بیماری های زمینه ای ، سن ، جنس ، شدت ورزش میتوانند بازیکنان را در خطر افزایش یافته ی آسیب ناشی از سرما قرار دهند. از آنجا که پیشگیری از این آسیب ها بسیار مهم تر از درمان آنهاست ، توجه شما را به این ۱۷ نکته و توصیه ی مهم در ارتباط با انجام فوتبال در هوای سرد جلب می نمایم.

۱. در صورت وجود باد شدید یا باران ، به جهت کاهش میزان اثر سرمایی دما ، حتما استفاده از وسایل و پوشش هایی که از بدن بازیکنان در مقابل باد و باران حمایت کنند را مد نظر قرار دهید.
۲. بازیکنان را تشویق کنید تا به میزان کافی آب بنوشند . به جهت تولید گرما در بدن و جایگزینی آب دفع شده از طریق ادرار به علت انقباض مثانه ناشی از سرما ، نوشیدن میزان کافی مایعات ضروری است.
۳. به علت اثر معکوس کافئین و نیکوتین بر روی مکانیسم های دفاعی بدن در سرما ، مصرف آنها را به شدت در بازیکنان محدود کنید.
۴. استفاده از پوشش های چند لایه به علت ایجاد احتباس هوا بین لایه های لباس در نگهداری گرمای بدن بسیار بهتر از یک پوشش تک لایه اما کلفت عمل خواهند کرد . همچنین توجه به پوشش سر و اندام ها بسیار حایز اهمیت است.
۵. در صورت وجود باد ، استفاده از بادگیر و در صورت وجود بارندگی ، تعویض لباس های خیس شده از قبیل جوراب ، کلاه و دستکش ، اکیدا توصیه میگردد.
۶. در تمامی افراد استفاده از مایعات و کربوهیدرات کافی به تولید گرما در بدن کمک میکند . درباره ی بازیکنانی که روی نیمکت نشسته اند و همچنین دروازه بان ها ، انجام ورزش های متناوب و با شدت بالا در گروه های عضلانی بزرگ به تولید گرما در بدن کمک خواهد کرد و جلوی افت شدید دمای بدن را خواهد گرفت.
۷. چک مداوم بازیکنان از نظر برزو هرگونه علائم ناشی از سرما مانند سرمازدگی اندام ها ، ایجاد کهیر سرمایی ، برونکواسپاسم ناشی از سرما توسط پزشک تیم ضروری است.
۸. افراد دارای مشکلات زمینه ای مثل آسم ، برونکواسپاسم ناشی از سرما ، کهیر سرمایی ، افراد دارای سابقه ی قبلی مشکلات ناشی از سرما را حتما از قبل شناسایی کنید.
۹. جهت پیشگیری از سرمازدگی اندام هایی از بدن که در معرض سرما هستند مثل ، گوش ، بینی ، گردن ، انگشتان دست و .. استفاده از پوشش مناسب مثل کلاه و دستکش اکیدا توصیه میگردد و در صورت خیس شدن آنها حتما باید با پوشش های گرم و خشک از قبل آماده تعویض شوند.

۱۰. افراد دارای سابقه ی شوک آنافیلاکسی ناشی از سرما ، باید حتما شناسایی شوند زیرا تنها راه جلوگیری از این شوک در افراد، عدم مواجهه با سرما می باشد.
۱۱. بلافاصله پس از اتمام تمرین یا مسابقه استفاده از دوش آب گرم و تعویض تمامی لباس های خیس با لباس های خشک توصیه میشود.
۱۲. طبق پروتکل فیفا ، تمامی مسابقات در رده ی بزرگسالان در دمای کمتر از ۲۲ درجه زیر صفر و در رده های جوانان در دمای کمتر از ۲۰ درجه زیر صفر و در کودکان در دمای کمتر از ۱۵ درجه زیر صفر لغو میشوند.
۱۳. در صورتیکه دما به منفی ۱۵ درجه زیر صفر نرسیده باشد نیز ، کاهش طول مدت تمرین و همچنین تمرین در فضاهای سرپوشیده توصیه میشود . بدیهی با توجه به آسیب پذیر تر بودن رده های پایه ، محدوده ی دمایی سخت گیرانه تری برای این گروه سنی باید اعمال شود.
۱۴. توصیه های کلی در مورد جوانان ، در دمای زیر صفر درجه ، گرم کردن به مدت بیست دقیقه در فضای سر بسته و کاهش مدت تمرین به ۴۵ دقیقه در فضای باز می باشد . همچنین در دماهای زیر صفر درجه به همراه بارش و یا وزش باد و یا دمای کمتر از ۵ درجه زیر صفر ، توصیه به انجام تمرین در فضای سرپوشیده است.
۱۵. توصیه های کلی در مورد نونهالان در دمای زیر هفت درجه ، گرم کردن به مدت بیست دقیقه در فضای سر بسته و کاهش مدت تمرین به ۳۵ دقیقه در فضای باز می باشد . همچنین در دماهای زیر صفر درجه ، توصیه به انجام تمرین در فضای سرپوشیده است.
۱۶. در صورت وجود بارش باران ، علاوه بر بحث سرما، لغزندگی زمین و در صورت بارش برف علاوه بر سرما و لغزندگی زمین ، بحث کاهش دید بازیکنان نیز مطرح هست که داوران محترم طبق قوانین تصمیم خواهند گرفت.
۱۷. از آنجا که برای بروز هیپوترمی در بازیکنان ، نیازی به کاهش دمای محیط به زیر صفر درجه نمی باشد ، آشنایی تمامی کادر پزشکی تیم ها از علائم هیپوترمی و درمان آن و پیروی از توصیه های پزشک تیم به عنوان رهبر کادر پزشکی تیم توسط تمامی اعضای کادر تیم توصیه میگردد .

زیر کمیته ی آموزش ، پژوهش و توسعه ی پزشکی در فوتبال ، کمیته ی پزشکی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی