

ΙΟΥΛΙΟΣ 2022



**ΠΑ.Σ.Π.**

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ  
ΑΘΛΗΤΩΝ (ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ & ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ)**

**A FIFPRO MEMBER**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Συμπτώματα και Διαχείριση της Θερμικής Καταπόνησης
3. Ταξινόμηση Αθλητικών Κίνδυνων Θερμικής Καταπόνησης ανά Άθλημα
4. Προετοιμασία για Άσκηση στη Ζέστη
5. Κατηγορίες Κίνδυνου Θερμικής Καταπόνησης και Οδηγίες
6. Οδηγίες Διαχείρισης Θερμικής Καταπόνησης Επαγγελματιών Αθλητών για Προπόνηση / Αγώνα
7. Εγχειρίδιο Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση Ποδοσφαιριστών
8. Βιβλιογραφία

Έκδοση:

**Παγκύπριος Σύνδεσμος Ποδοσφαιριστών (ΠΑ.Σ.Π.)**

Θεμιστοκλή Δέρβη 48, Γραφείο 202

1066 - Λευκωσία, Κύπρος

+357 22 466508

[info@pasp.org.cy](mailto:info@pasp.org.cy)

Έρευνα - Επιμέλεια:

**Λοΐζος Χρυσοστόμου (BSc, MSc)**

Λειτουργός ΠΑ.Σ.Π.

+357 99 244901

[office@pasp.org.cy](mailto:office@pasp.org.cy)

## **1. Εισαγωγή**

Ο αθλητισμός είναι βασικός τρόπος ζωής για τους Κύπριους. Μεγάλος αριθμός των ενηλίκων (άνω των 15 ετών) συμμετέχει σε αθλητικές ή σωματικές δραστηριότητες. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της Κύπρου είναι το κλίμα της. Τα καλοκαίρια είναι μεγάλα και πολύ ζεστά, με τις θερμοκρασίες περιβάλλοντος υπό σκιά να ξεπερνούν τακτικά τους 38-40 βαθμούς Κελσίου. Επιπλέον, υψηλά επίπεδα υγρασίας που είναι συχνά παρόντα εμποδίζουν τη διάχυση της θερμότητας λόγω περιορισμού της εξάτμισης του ιδρώτα. Ως τέτοια, ο κίνδυνος θερμικής ασθένειας, που χαρακτηρίζεται από ναυτία, ζάλη, έμετο και συγκοπή και μπορεί ακόμη και να οδηγήσει σε θάνατο, είναι σταδιακά μεγαλύτερο καθώς το περιβάλλον γίνεται πιο ζεστό και περισσότερο υγρό. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ωστόσο, ο συνδυασμός θερμοκρασίας και υγρασίας στην οποία εκτίθενται οι αθλητές αποτελεί τεράστιο κίνδυνο για την υγεία τους. Τα τελευταία χρόνια η κλιματική αλλαγή δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο τις καιρικές συνθήκες κάτω από τις οποίες προπονούνται και αγωνίζονται οι αθλητές.

Το τελευταίο διάστημα αναφέρθηκαν αρκετά περιστατικά λιποθυμικών επεισοδίων λόγω θερμικής καταπόνησης, ιδιαίτερα σε επαγγελματίες αθλητές (ποδοσφαιριστές). Για αυτό τον λόγο ο ΠΑ.Σ.Π. προχώρησε στη δημιουργία αυτού του πρωτοκόλλου συστάσεων που συμπεριλαμβάνει τους αθλητές, προπονητές και λοιπή ομάδα, μέσα από τις ειδικές πρόνοιες της έγκριτης βιβλιογραφίας που θα διασφαλίζει την ασφάλεια της υγείας των αθλητών.

## **2. Συμπτώματα και διαχείριση της θερμικής καταπόνησης**

Κάθε φορά που η άσκηση ή το άθλημα πραγματοποιούνται στη ζέστη, ανεξάρτητα από το επίπεδο κινδύνου θερμικής καταπόνησης, η αναγνώριση των σημείων και των συμπτωμάτων της ασθένειας που σχετίζεται με τη θερμότητα είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ευημερίας όλων των συμμετεχόντων.

Οι ασθένειες που σχετίζονται με τη θερμότητα αντιπροσωπεύουν ένα φάσμα διαταραχών, που κυμαίνονται από ήπια συμπτώματα έως μια ασθένεια που απειλεί τη ζωή. Οι επιπτώσεις στην υγεία από ασθένειες που σχετίζονται με τη θερμότητα μπορεί να είναι άμεσο αποτέλεσμα της αύξησης της θερμοκρασίας του πυρήνα ή του αποτελέσματος της πίεσης στην καρδιά που σχετίζεται με την υπεράσπιση της αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος.

	<b>ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ</b>	<b>ΘΕΡΜΙΚΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ</b>
Συμπτώματα που μπορεί κάποιος να νιώθει	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Πονοκέφαλο</li> <li>- Ζάλη</li> <li>- Αδυναμία</li> <li>- Ναυτία</li> <li>- Εμετός</li> </ul>	<p>Συμπτώματα εγκεφάλου που αναπτύσσονται γρήγορα και περιλαμβάνουν</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Σύγχυση</li> <li>- Ανακίνηση</li> </ul>
Σημάδια που μπορείτε να δείτε	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Λιποθυμία</li> <li>- Ψηλή Καρδιακή συχνότητα</li> <li>- Χαμηλή Πίεση αίματος</li> <li>- Θερμοκρασία πυρήνα συνήθως 40°C</li> <li>- Απουσία εγκεφαλικών συμπτωμάτων</li> </ul>	<p>Συμπτώματα εγκεφάλου:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Σύγχυση</li> <li>- Αβεβαιότητα</li> <li>- Επιθετική ή ανορθολογική συμπεριφορά</li> <li>- Επίπεδο συνείδησης</li> <li>- Επιληπτικές κρίσεις</li> <li>- Κώμα</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψηλή Καρδιακή συχνότητα</li> <li>- Δυσκολία αναπνοής</li> <li>- Χαμηλή Πίεση αίματος</li> <li>- Θερμοκρασία πυρήνα συνήθως 40°C</li> <li>- Απουσία εγκεφαλικών συμπτωμάτων</li> </ul>
Άμεση παρέμβαση	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μετακίνηση για σκιά και ψύξη</li> <li>- Αφαιρέστε όσο το δυνατόν περισσότερα ρούχα</li> <li>- Αφαίρεση προστατευτικού εξοπλισμού (π.χ. κράνος, μαξιλάρια)</li> <li>- Εφαρμόστε πολύ νερό στο δέρμα</li> <li>- Υγρά από του στόματος</li> <li>- Ξαπλώστε στην πλάτη με υπερυψωμένα πόδια</li> <li>- Προσοχή για τυχόν επιδείνωση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ABC (αεραγωγοί, αναπνοή, κυκλοφορία)</li> <li>- Εφαρμόστε γύρω από το σώμα πάγο και νερό</li> <li>- Καλέστε ασθενοφόρο</li> <li>- Συνεχίστε τη ψύξη κατά τη μεταφορά στο νοσοκομείο</li> </ul>

### 3. Ταξινόμηση αθλητικών κινδύνων θερμικής καταπόνησης ανά άθλημα

Στο πρωτόκολλο του Sports Medicine Australia (SMA) παρέχει συστάσεις για μια σειρά αθλημάτων με βάση την έρευνα AusPlay του 2019. Όλα τα αθλήματα που περιλαμβάνονται χωρίζονται σε 5 ομάδες «ταξινόμησης κινδύνου» ανάλογα με τις συνδυασμένες επιπτώσεις της έντασης της άσκησης και της ένδυσης / εξοπλισμού που φοριούνται. Αυτές οι ταξινομήσεις συνοψίζονται στον παρακάτω πίνακα:

SPORT RISK CLASSIFICATION				
1	2	3	4	5
Walking	Archery Bowls Field Athletics Fishing Golf Lifesaving Surf Sailing Shooting (Pistol/Trap) Walking (brisk)	Abseiling Australian Football Basketball Cycling Canoeing Caving Kayaking Netball Oztag Rock Climbing Rowing Soccer Tennis Touch Football Long Distance Running Triathlon Volleyball	Baseball Bushwalking Cricket Equestrian Horseback riding Motor Cycling Rugby Union Rugby League Softball	Field Hockey Mountain Biking

#### 4. Προετοιμασία για άσκηση στη ζέστη

Η βέλτιστη προετοιμασία για άσκηση στη ζέστη θα μειώσει τον επακόλουθο κίνδυνο ασθένειας που σχετίζεται με τη θερμότητα. Εάν προβλέπεται ζεστός καιρός, συνιστάται να:

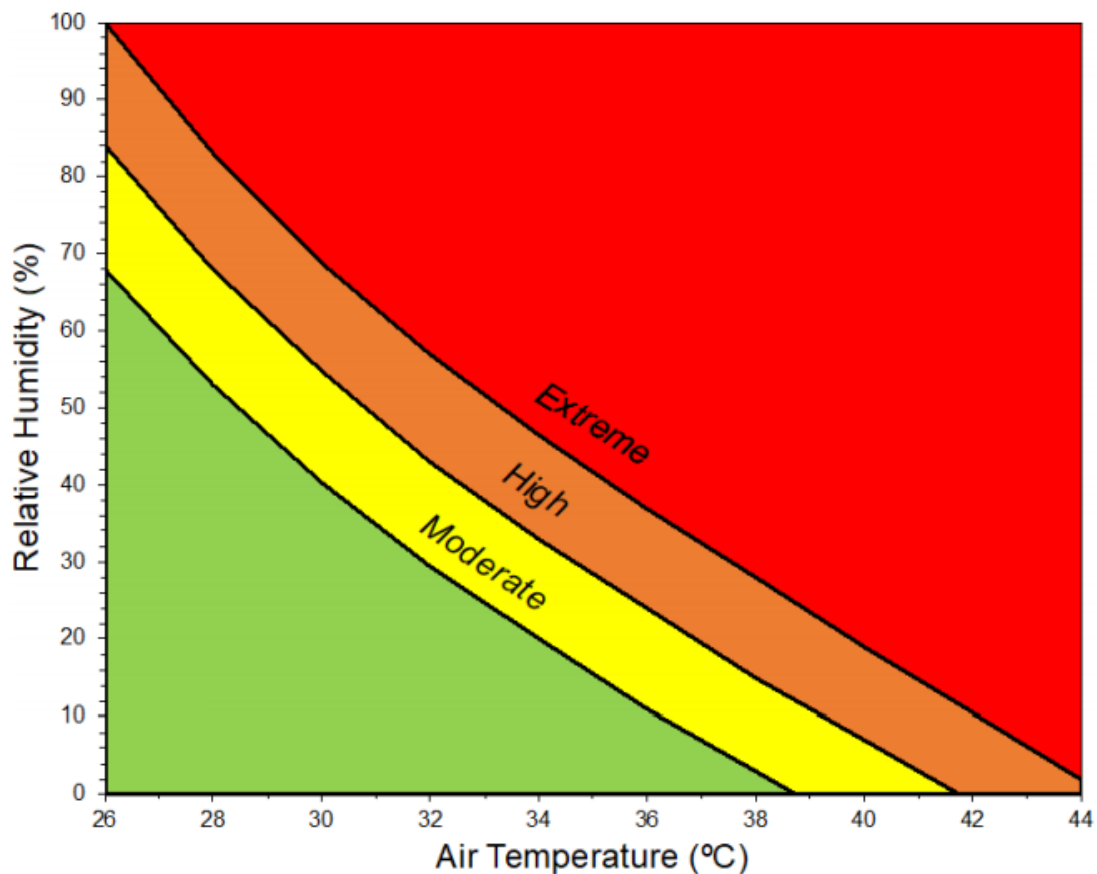
- Αποφεύγετε την εκτεταμένη επίπονη άσκηση που θα αυξήσει σημαντικά την θερμοκρασία του πυρήνα
- Βεβαιωθείτε ότι είστε καλά ενυδατωμένοι-πίνετε νερό τακτικά την προηγούμενη μέρα και πίνετε 500 ml νερό 1-2 ώρες πριν ξεκινήσει το παιχνίδι.
- Αποφεύγετε τις υψηλές δόσεις καφεΐνης τις ώρες που προηγούνται του παιχνιδιού καθώς τα χαμηλότερα επίπεδα ροής αίματος στο δέρμα οδηγούν σε υψηλότερες θερμοκρασίες πυρήνα
- Αμέσως πριν από την άσκηση, μπορείτε να προ-δροσίσετε το σώμα πίνοντας κρύο νερό ή έναν ποτό με θρυμματισμένο πάγο, βυθίζοντας το κάτω μισό του σώματός σας σε κρύο νερό ή φορώντας γιλέκο πάγου.

Σημειώσεις:

- Το αντηλιακό δεν εμποδίζει την εφίδρωση ούτε επηρεάζει την απώλεια θερμότητας από το δέρμα ή μειώνει τον κίνδυνο θερμοπληξίας. Το αντηλιακό συνιστάται να εφαρμόζεται τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες, για την αποφυγή ηλιακού εγκαύματος.
- Ενώ τα καπέλα παρέχουν προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία, παρέχουν ελάχιστη προστασία από τη θερμότητα.
- Η εφαρμογή ουσιών στο δέρμα (πχ μενθόλη), μπορεί να προκαλέσουν μια αίσθηση δροσιάς, αλλά δεν δροσίζουν φυσικά το σώμα και επομένως δεν μειώνουν τον κίνδυνο της θερμικής καταπόνησης.

## 5. Κατηγορίες κινδύνου Θερμικής Καταπόνησης και οδηγίες

Οι επιπτώσεις του μέσου όρου έντασης της άσκησης σε συνδυασμό με την κάθε θερμοκρασία και υγρασία που επικρατεί συνιστούν ενέργειες που μπορούν να ληφθούν για τον μετριασμό του επικροτούμενου κινδύνου θερμικής καταπόνησης και θερμικής ανακοπής.



### **ΠΡΑΣΙΝΟ: ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ**

Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι χαμηλός, η διατήρηση της ενυδάτωσης μέσω της τακτικής κατανάλωσης υγρών και η τροποποίηση των ρούχων εξακολουθεί να είναι ένας απλός, αλλά αποτελεσματικός τρόπος για να διατηρήσετε δροσερό το σώμα σας και για υγεία και απόδοση τους καλοκαιρινούς μήνες.

- Εξασφαλίστε ενυδάτωση πριν από την άσκηση καταναλώνοντας 6 ml νερού ανά κιλό σωματικού βάρους κάθε 2-3 ώρες πριν από την άσκηση. Για ένα άτομο 70 κιλών, αυτό ισοδυναμεί με 420 ml υγρού κάθε 2-3 ώρες (ένα τυπικό μπουκάλι αθλητικών ποτών περιέχει 500 ml).

- Πίνετε τακτικά υγρά κατά τη διάρκεια της άσκησης ώστε να αντισταθμίσετε τις απώλειες ιδρώτα, αλλά είναι σημαντικό να αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, διότι αυτό μπορεί επίσης να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Για να εξοικειωθείτε με το πόσο ιδρώνετε συνήθως, εξοικειωθείτε με τον εαυτό σας πριν και μετά την άσκηση ή τον αγώνα.
- Τα ρούχα / εξοπλισμός που φοράτε μπορεί να επηρεάσουν το πόσο γρήγορα ζεσταίνετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι απλές τροποποιήσεις ενδυμάτων μπορούν να σας κρατήσουν δροσερούς.
- Όπου είναι δυνατόν, επιλέξτε ελαφρύ και αναπνεύσιμο ρούχο με επιπλέον εξαερισμό.
- Αφαιρέστε τα περιττά ρούχα / εξοπλισμό ή / και τα επιπλέον στρώματα ρούχων.
- Μειώστε την ποσότητα του δέρματος που καλύπτεται από ρούχα - αυτό θα σας βοηθήσει να αυξήσετε την εξάτμιση του ιδρώτα σας, η οποία θα σας βοηθήσει να διαλύσετε τη θερμότητα.

### **ΚΙΤΡΙΝΟ: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ**

Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι μέτριος, η αύξηση της συχνότητας ή/και της διάρκειας των διαλειμμάτων σας κατά τη διάρκεια της άσκησης ή των αθλητικών δραστηριοτήτων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο θερμικής ασθένειας, ακόμη και αν υπάρχουν ελάχιστες επιλογές.

- Η οδηγία της FIFA για το ποδόσφαιρο αναφέρει πως εάν η ειδική θερμοκρασία δείκτη WGBT είναι άνω των 32 βαθμών Κελσίου, είναι υποχρεωτικό να γίνουν στα δύο ημίχρονα διαλείμματα δροσισμού (Cooling-breaks).
- Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, παρέχετε τουλάχιστον 15 λεπτά ανάπαυσης για κάθε 45 λεπτά προπόνησης.
- Επεκτείνετε τα προγραμματισμένα διαλείμματα ανάπαυσης που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια αγώνων ή προπονήσεων κατά 5-10 λεπτά.
- Για αθλήματα με συνεχές παιχνίδι χωρίς προγραμματισμένα διαλείμματα, οι προπονήσεις ή η διάρκεια του παιχνιδιού μπορούν να μειωθούν ή να προστεθεί διάλειμμα εκεί που είναι εφικτό.
- Σε όλα τα διαλείμματα, οι αθλούμενοι συνιστάται να αναζητούν σκιά - εάν η φυσική σκιά δεν είναι διαθέσιμη, μπορούν να παρέχονται φορητά καταφύγια για τον ήλιο και να διατίθεται νερό.

### **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: ΕΝΕΡΓΗ ΨΥΞΗ**

Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι υψηλός, οι ενεργές στρατηγικές ψύξης συνιστάται να εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια προγραμματισμένων και



επιπλέον διαλειμμάτων ανάπαυσης, ή πριν και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, εάν το παιχνίδι είναι συνεχές. Παρακάτω είναι στρατηγικές που έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν αποτελεσματικά τη θερμοκρασία του σώματος. Η καταλληλότητα και η σκοπιμότητα κάθε στρατηγικής θα εξαρτηθεί από το είδος του αθλήματος ή της άσκησης που εκτελείτε.

- Πίνετε δροσερά κρύα υγρά πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Λάβετε υπόψη ότι η κατάποση κρύου νερού κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι λιγότερο αποτελεσματική για ψύξη.
- Βάλτε τα χέρια / πόδια σας σε κρύο νερό.
- Ενυδατώστε το δέρμα σας με κρύο νερό χρησιμοποιώντας ένα σφουγγάρι ή ένα μπουκάλι ψεκασμού βοηθά στην αύξηση της εξάτμισης, που είναι ο πιο αποτελεσματικός μηχανισμός ψύξης στη θερμότητα.
- Χρησιμοποιήστε πακέτα πάγου / πετσέτες - τοποθετώντας ένα πακέτο πάγου ή μια υγρή πετσέτα γεμάτη με θρυμματισμένο πάγο γύρω από το λαιμό σας.
- Ηλεκτρικοί ανεμιστήρες (υδρονέφωση) - οι εξωτερικοί ανεμιστήρες μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το σώμα σας δροσερό, ειδικά όταν συνδυάζεται με σύστημα ψεκασμού νερού

### **ΚΟΚΚΙΝΟ:** ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι υπερβολικός, η άσκηση / παιχνίδι συνιστάται έντονα να διακοπεί. Εάν το παιχνίδι έχει ξεκινήσει, τότε όλες οι δραστηριότητες συνιστάται έντονα να σταματήσουν το συντομότερο δυνατό. Οι προπονήσεις δύναται να γίνονται πρωινές και βραδινές ώρες και τα γήπεδα να παραμένουν κλειστά σε ώρες ακραίου κινδύνου. Τα προγράμματα αγώνων δύναται να τροποποιηθούν.

- Όλοι οι παίκτες να αναζητούν σκιά ή δροσερό καταφύγιο σε κλιματιζόμενο χώρο, εάν υπάρχει.
- Να εφαρμόζονται ενεργητικές στρατηγικές ψύξης.

## 6. Οδηγίες διαχείρισης Θερμικής Καταπόνησης Επαγγελματιών Αθλητών για προπόνηση / αγώνα

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΤΕΕ) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων σε συνεργασία με το Τμήμα Μετεωρολογίας και σύμφωνα με τις πρόνοιες των περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Κώδικας Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων) Διαταγμάτων του 2014 και 2020, ο πιο κάτω πίνακας είναι ενδεικτικός για το πότε πρέπει να σταματά η άσκηση και για τις αναλογίες μεταξύ άσκησης και ανάπαυσης ανά μία ώρα.

Όλο το φάσμα του επαγγελματικού αθλητισμού συμπεριλαμβάνεται στην συγκεκριμένη νομοθεσία. Τις ώρες που επικρατεί ηλιοφάνεια και ο ήλιος βρίσκεται στο πιο επικίνδυνο σημείο του ορίζοντα, 11:00 π.μ. – 18:00 μ.μ. θα πρέπει να ακολουθείται ο πιο κάτω πίνακας:

°C	Συνεχής άσκηση	25% ανάπαυση ανά ώρα	50% ανάπαυση ανά ώρα	75% ανάπαυση ανά ώρα	Διακοπή άσκησης / αγώνα
	Σχετική Υγρασία				
32	< 45	45-56	57-70	71-79	> 80
33	< 39	39-49	50-62	63-71	> 72
34	< 34	34-43	44-56	57-65	> 66
35	< 29	29-37	38-50	51-60	> 61
36	< 25	25-33	34-46	47-56	> 57
37	< 21	21-29	30-40	41-51	> 52
38	< 18	18-24	25-35	36-46	> 47
39	< 15	15-21	22-32	33-41	> 42
40	< 12	12-18	19-27	28-36	> 37
41	< 10	10-15	16-24	25-32	> 33
42	< 8	8-13	14-20	21-27	> 28
43	< 6	6-12	13-18	19-24	> 25
44		<9	9-14	15-20	> 21

Νοείτε ότι ο πιο πάνω πίνακας αφορά επαγγελματίες αθλητές κατά τη διάρκεια επαγγελματικών προπονήσεων και αγώνων σε ανοικτό χώρο ή γήπεδο. Για όλες τις πιο πάνω περιπτώσεις καθώς και για άλλες όπως π.χ. εκγύμναση σε γυμναστήριο ή πρόγραμμα αποκατάστασης οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμβουλευτούν αναλυτικά τον Πίνακα 12 του Κώδικα Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Εργαζομένων με τίτλο «Επιβαλλόμενη σχέση εργασίας – αλλαγή εργασίας/ανάπαυσης».

**Σημ.:** Για τεκμηρίωση της παρακολούθησης των συνθηκών θερμοκρασίας και υγρασίας, καθώς και της απαιτούμενης αλλαγής εργασίας / ανάπαυσης και άλλων μέτρων, οι εργοδότες και τα αυτοεργοδοτούμενα πρόσωπα, βάση των διαταγμάτων πρέπει να καταγράφουν τις πιο πάνω μετρήσεις και τα μέτρα στον Πίνακα 14 του Κώδικα.

## 7. Εγχειρίδιο Πρακτικής για τη Θερμική Καταπόνηση των Ποδοσφαιριστών και Ποδοσφαιριστριών

Με βάση το εγχειρίδιο ιατρικής πρακτικής ποδοσφαίρου της ΦΙΦΑ (FIFA Medical Assessment and Research Centre: Football Medicine Manual) ο πιο κάτω πίνακας αξιολογεί τους κινδύνους θερμικού τραυματισμού:

<b>Ambient dry temperature</b> (Θερμοκρασία ξηρού περιβάλλοντος)	<b>WBGT</b> (Θερμοκρασία υγρού και σφαιρικού θερμομέτρου)	<b>Κίνδυνος θερμικού τραυματισμού</b>
μέχρι 24.9°C	μέχρι 23.9°C	ΧΑΜΗΛΟΣ
25°-31.9°C	24.0-29.3°C	ΜΕΤΡΙΟΣ
32°-38°C	29.4-32.1°C	ΥΨΗΛΟΣ
38°C και άνω	32.2°C και άνω	ΑΚΡΑΙΟΣ

**Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι ΧΑΜΗΛΟΣ:**

Διατήρηση της ενυδάτωσης μέσω τακτικής κατανάλωσης υγρών και κατάλληλη ενδυμασία είναι απλοί, αποτελεσματικοί τρόποι διατήρησης της υγείας και απόδοσης κατά την άσκηση τους καλοκαιρινούς μήνες.

**Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι ΜΕΤΡΙΟΣ:**

Αύξηση της συχνότητας ή/και της διάρκειας της ανάπαυσης κατά την άσκηση. Ενδεικτικά 15 λεπτά ανάπαυσης για κάθε 45 λεπτά άσκησης. Εφαρμογή ενδιάμεσων ολιγόλεπτων διαλειμμάτων (cooling breaks). Αναζήτηση σκιάς κατά την ανάπαυση.

**Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι ΥΨΗΛΟΣ:**

Τα προγράμματα προπόνησης και αγώνων μπορούν να τροποποιηθούν. Εφαρμογή επιπρόσθετων διαλειμμάτων (cooling breaks) κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (ενδεικτικά 2 ανά ημίχρονο). Εφαρμογή στρατηγικών ενεργού ψύξης κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων/ανάπαυσης: Κατανάλωση δροσερών πόσιμων υγρών / Χέρια-πόδια σε κρύο νερό / Βρέξιμο σώματος με δροσερό νερό χρησιμοποιώντας σφουγγάρι ή ένα μπουκάλι ψεκασμού / Πάγος-κρύες υγρές πετσέτες γύρω από λαιμό / Ηλεκτρικοί ανεμιστήρες (υγρασίας) / ανεμιστήρες εξωτερικού χώρου

**Όταν ο κίνδυνος θερμικής καταπόνησης είναι ΑΚΡΑΙΟΣ:**

**Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΤΟΝΤΑΙ.** Αν το παιχνίδι έχει αρχίσει, τότε όλες οι δραστηριότητες θα πρέπει να σταματήσουν το συντομότερο δυνατό και οι αθλητές να αναζητήσουν σκιά ή δροσερό μέρος σε έναν κλιματιζόμενο χώρο, εάν υπάρχει μαζί με ενεργητικές στρατηγικές ψύξης. Οι προπονήσεις θα πρέπει να γίνονται πρωινές και βραδινές ώρες και τα γήπεδα να παραμένουν κλειστά σε ώρες ακραίου κινδύνου. Τα προγράμματα αγώνων πρέπει να τροποποιηθούν.

## 8. Βιβλιογραφία

Armstrong, Lawrence & Casa, Douglas & Millard-Stafford, Mindy & Moran, Daniel & Pyne, Scott & Roberts, William. (2007). American College of Sports Medicine position stand: Exertional heat illness during training and competition. *Medicine and science in sports and exercise*. 39. 556-72.

FIFA Medical Assessment and Research Centre. (2016). *Football Medicine Manual: 2nd Edition*. Zurich, Switzerland: Fédération Internationale de Football Association (FIFA).

FIFPRO. (2021). Extreme weather in football. [online] Available at: <<https://www.fifpro.org/en/health/extreme-weather-in-football>> [Accessed 1 July 2022].

Hoel, D. G., Berwick, M., de Gruijl, F. R., & Holick, M. F. (2016). The risks and benefits of sun exposure 2016. *Dermato-endocrinology*, 8(1), e1248325. <https://doi.org/10.1080/19381980.2016.1248325>

Mountjoy, Margo & Alonso, Juan & Bergeron, Michael & Dvorak, Jiri & Miller, Stuart & Migliorini, Sergio & Singh, Dato. (2012). Hyperthermic-related challenges in aquatics, athletics, football, tennis and triathlon. *British journal of sports medicine*. 46. 800-4. 10.1136/bjsports-2012-091272.

Republic of Cyprus - Department of Labour Inspection. Code of Practice for Heat Stress of employees, Orders R.A.A. 291/2014 and R.A.A. 206/2020

Sports Medicine Australia, 2021. SMA Extreme Heat Policy. V1.0 February.

### Χρήσιμοι διαδικτυακοί σύνδεσμοι:

<http://www.moa.gov.cy/moa/dm/dm.nsf/home/home?openform>

(Τμήμα Μετεωρολογίας)

<https://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dliup.nsf/All/B81ED45714FD0F24C2257E1F003CA3D4?OpenDocument> (Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας)