

ÉVITER ET PRÉVENIR LES BLESSURES LIÉES À LA CHALEUR EN JOUANT AU BASEBALL



Lignes directives

1 Évitez la déshydratation et assurez-vous de vous préhydrater



2hrs avant

500 ml

1 hr avant

250 ml

Pendant (toutes les 15 mins)

125-250 ml

Immédiatement après

500 ml

1 hr après

500 ml de lait au chocolat

2 Vous devez boire au moins 500 ml par 9 kg de poids corporel

3 Boire des liquides contenant des électrolytes/glucides peut être bénéfique pour éviter les traumatismes causés par la chaleur

4 Porter des vêtements légers est recommandé

5 Les officiels doivent être très prudents lorsqu'ils autorisent des parties ou des pratiques dans un environnement où la température et l'humidité sont de 35C ou plus. Les substitutions illimitées et des pauses d'hydratation fréquentes sont recommandées.

Signes



Visage chaud et rouge



Hyperventilation



Maux de tête



Mauvaise coordination



Souffle court



Frissons



Fourmillement dans les bras



Avoir froid



Confusion



Agitation



Manque de coopération



Étourdissement

Types de blessures communes

1 Crampes de chaleur

faiblesse, crampe musculaire, basse pression et chute.



Traitement pour remplacer le sel perdu qui peut être oral ou par intraveineuse si les vomissements sont un problème

2 Épuisement en raison de la chaleur

faiblesse, irritabilité, chute, incapacité à suer adéquatement, une faible irruption cutanée peut être présente



Retirer vers un environnement frais, bain de glace, ventilateur

3 Insolation **▲** Urgence Médicale appeler le 911

confusion, maux de tête, mauvaise coordination, délire, convulsions et mort. La température du corps peut être de 106 F ou 40,5 C ou plus, la peau est chaude et sèche et les mécanismes de sudation ne fonctionnent plus.



Refroidissement rapide à l'aide de serviettes mouillées, vapeur d'eau, éponges de bain et un retrait de la chaleur. Cette condition peut entraîner un choc ou un coma une assistance médicale immédiate est requise.