



KÉZILABDAKAPUS
TÁBOR VESZPRÉM



HŐSÉG MIATTI EGÉSZSÉGÜGYI VÉSZHELYZETI TERV

14–18 éves sportolók részére

1. Cél

A hőség okozta egészségkárosodások megelőzése, felismerése és azonnali ellátása.

A terv minden:

- edzőre
- segédedzőre
- szervezőre
- egészségügyi személyzetre
- sportolóra

vonatkozik.

2. Felelősségi körök

Edző Feladata:

- időjárás figyelése
- edzés intenzitásának módosítása
- ivószünetek elrendelése
- játékosok folyamatos megfigyelése

Egészségügyi felelős Feladata:

- elsősegély
- állapotfelmérés
- sürgősségi ellátás koordinálása

Sportoló Kötelessége:

- rosszullét azonnali jelzése
- társ rosszullétének jelentése
- hidratálási szabályok betartása



KÉZILABDAKAPUS
TÁBOR VESZPRÉM



3. Kockázati tényezők

Magas rizikó:

- 30°C felett
- magas páratartalom
- közvetlen napsütés
- szélcsend
- több edzés egy nap
- rossz alvás
- fertőzés után
- elhízás
- korábbi hóguta
- kevés folyadék

4. Edzés előtti ellenőrzés

Minden edzés előtt:

- ✓ UV-index
- ✓ levegő hőmérséklete
- ✓ páratartalom
- ✓ WBGT (ha mérhető)
- ✓ elegendő ivóvíz
- ✓ árnyék
- ✓ jég
- ✓ elsősegélycsomag
- ✓ telefon
- ✓ mentők hívhatók

5. Hidratálási protokoll

Edzés előtt

2 órával: 5–7 ml/testsúlykilogramm
70 kg-os sportoló: 350–500 ml

Edzés alatt

15–20 percenként: 150–250 ml



KÉZILABDAKAPUS
TÁBOR VESZPRÉM



Erős izzadásnál: 300 ml

Edzés után

Testsúlymérés ajánlott. Minden elvesztett kilogramm után: 1,5 liter folyadék

6. Hőségriasztási fokozatok

Zöld 26°C alatt Normál edzés.

Sárga 26–30°C

- gyakori ivás
- több pihenő
- árnyék

Narancs 30–34°C

- intenzitás csökkentése
- rövidebb edzés
- kötelező pihenők

Piros 35°C felett

Versenyszerű intenzív edzés nem ajánlott.
Lehetőleg: reggel vagy este

7. Figyelmeztető tünetek

Korai jelek

- szédülés, fejfájás, gyengeség
- nagyfokú izzadás, izomgörcs, hányinger

Azonnal meg kell állítani.

Súlyos állapot

- zavartság, bizonytalan járás
- koordinációs zavar, hányás
- eszméletvesztés

Sürgősségi helyzet.



KÉZILABDAKAPUS
TÁBOR VESZPRÉM



8. Hőkimerülés ellátása

Sportoló:

- ✓ árnyékba
- ✓ lefektetés
- ✓ lábak felpolcolása
- ✓ ruházat lazítása
- ✓ hideg borogatás: Nyak, Hónalj, Lágycs

Ha tud inni: hideg víz vagy izotóniás ital

15 perc megfigyelés.

Ha nem javul: Mentő (112)

9. Hőguta (Heat Stroke)

EZ ÉLETVESZÉLY.

Tünetek:

- zavartság
- agresszivitás
- görcs
- eszméletvesztés
- magas testhőmérséklet (gyakran $\geq 40^\circ\text{C}$)
- forró bőr (izzadás jelen lehet vagy hiányozhat)

Teendő

Azonnal: **112**

Hűtés az első!

Hideg vizes merítés $10\text{--}15^\circ\text{C}$ amíg $38\text{--}39^\circ\text{C}$ alá nem csökken a testhőmérséklet, vagy a mentők át nem veszik az ellátást.

Ha nincs merítés: folyamatos vizes locsolás, ventilátor, jégsomagok (Nyak, Hónalj, Lágycs)



KÉZILABDAKAPUS
TÁBOR VESZPRÉM



10. TILOS

- ✗ Alkohol
- ✗ Energiital
- ✗ Erőltetni a továbbjátszást
- ✗ Árnyék nélküli pihenés
- ✗ Egyedül hagyni

11. Kötelező felszerelés

Legalább:

- elsősegélytáska
- 20–30 liter hideg víz
- jég
- törölközők
- hűtődoboz
- digitális hőmérő
- vérnyomásmérő (ha rendelkezésre áll)
- telefon
- mentők elérhetősége
- jelenléti lista
- sürgősségi kontaktok

12. Mentőhíváskor

Elmondandó:

- pontos helyszín
- sportoló életkora
- eszméleténél van-e
- lélegzik-e
- tünetek
- hóguta gyanúja
- milyen ellátás történt



KÉZILABDAKAPUS
TÁBOR VESZPRÉM



13. Edzés újrakezdése

Csak akkor:

- panaszmentes
- normális testhőmérséklet
- megfelelő hidratáltság
- súlyos esetben orvosi engedéllyel

14. Edzői “STOP” szabály

Az edzést azonnal meg kell szakítani, ha egy sportoló:

- zavartnak tűnik;
- bizonytalanul mozog;
- ismételten hány;
- elájul;
- nem reagál megfelelően;
- súlyos izomgörcsei vannak.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



VESZPRÉM