



## Politique Avertissement en cas de chaleur

Adoptée au CA du : XX mois 20YY

Mise à jour : XX mois 20YY

Cette politique s'adresse aux arbitres, entraîneurs et personnel d'équipes

Objectif : Informer les membres de la procédure en cas de chaleur

---

### Températures maximales au-dessus de 30°C et facteur humidex entre 35 et 40 :

Nous formulons une demande formelle d'organisation de pauses supplémentaires pour les **pratiques et parties** qui sont à l'horaire pendant la période de grande chaleur.

1- Durant une partie, l'arbitre va accorder des pauses supplémentaires, donc en plus de ce qui est prévu dans le règlement :

- Deux (2) pauses d'eau seront accordées par mi-temps, pour un total de quatre (4) par match. Nous recommandons d'accorder ces pauses d'eau au 1/3 et au 2/3 de chaque mi-temps.
- Si les parties ont lieu en soirée, le temps de jeu des parties n'est pas modifié, le temps réglementaire est disputé.

2- Durant une pratique, les pauses supplémentaires vont permettre aux joueurs de s'hydrater convenablement et de se reposer.

-----

Lors de grande chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, recommande de vous protéger des effets de la chaleur en prenant les mesures suivantes :

Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour.;

Passez au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais;

Prenez au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;

Réduisez les efforts physiques;

Portez des vêtements légers.

Si vous avez des questions sur votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.