

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ συμβουλές Νο 10

Η διαφορά διαλλείματος «λήψης υγρών» από αυτό του «ανάκτησης δυνάμεων»/ Κανόνας 7

Επιμέλεια Χρυσόστομος Μάνθος

2/5/2022

Η ζέστη μπορεί εύκολα να οδηγήσει τον οργανισμό στην αφυδάτωση η οποία μπορεί να επηρεάσει γενικότερα την υγεία, ειδικότερα το δέρμα και κατ' επέκταση την ψυχολογία και τη διάθεση, πράγμα αρνητικό για τους παίκτες.

Σ' έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, που διεξάγεται κάτω από ζέστη, ο παίκτης χάνει περισσότερα υγρά με την εφίδρωση αφού καταπονείται σε σημαντικό βαθμό. Επομένως οι διακοπές, αυτού του είδους, που έχουν θεσπιστεί από το IFAB στη διάρκεια του αγώνα, είναι σημαντικές.

Για την ασφάλεια της υγείας των παικτών οι διοργανώτριες έχουν προβλέψει, για διαφορετικούς λόγους, διακοπές στη κάθε περίοδο του αγώνα. Διακοπή για να ξεδιψάσουν και διακοπή για να «πέσει» η θερμοκρασία, κυρίως, στο δέρμα των παικτών. Κάθε διακοπή έχει διαφορετική χρονική διάρκεια.

- ✓ Τα διαλείμματα/ διακοπές για να πιούν νερό ή άλλα διαλύματα, δεν πρέπει να ξεπερνούν το 1 λεπτό
- ✓ Διαλείμματα/ διακοπές «δρόσισσης» μπορεί να χρειαστούν σε συγκεκριμένες καιρικές συνθήκες (πχ υψηλή υγρασία και θερμοκρασία). Αυτά τα διαλλείματα/ διακοπές διαρκούν από 1,5 έως 3 λεπτά.

Ο διαιτητής πρέπει να λάβει υπόψη αυτά τα διαλείμματα/ διακοπές, σε κάθε περίοδο, όταν αποφασίζει για τον υπολογισμό του επιπρόσθετου χρόνου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Καλό θα είναι ο διαιτητής να φροντίζει να γίνεται το διάλειμμα/ διακοπή όταν η μπάλα παίζεται κοντά στους πάγκους (σε πλάγιο ή σε φάουλ) ώστε να κερδίζεται ο χρόνος της μετακίνησης προς τη μεριά των πάγκων ή του χώρου που θα βρίσκονται τα υγρά/ νερό.