

## **PROTOCOLE SENIORS PLUS FORTES CHALEURS – LIGUE DE NORMANDIE DE TENNIS**

**Déclenchement** : à partir de **30 °C** de température mesurée sur site, en cas de **vigilance orange ou rouge Météo-France**, ou en cas de chaleur sévère apprécié par le juge-arbitre.

### **Mesures permanentes (dès activation du protocole) :**

- Casquette obligatoire, tenue claire recommandée.
- Parasol au changement de côté pour se protéger du soleil.
- Eau fraîche en libre accès permanent à proximité des courts.
- Brumisateur, linges humides ou sacs de glaçon à disposition ; zone ombragée identifiée pour la récupération.

### **Matchs débutant avant 11 h :**

- Pause de 10 minutes entre le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> set.

### **Matchs débutant à partir de 11 h :**

- Pause au changement de côté portée de 1'30 à **3'00**.
- Pause de 10 minutes entre chaque set.

**Programmation** : le juge-arbitre peut adapter les horaires pour tous (matchs tôt le matin ou en soirée), reporte ou regroupe les rencontres si nécessaire.

### **SIGNES À RECONNAÎTRE IMMÉDIATEMENT :**

Céphalées, nausées, vomissements, vertiges, fatigue intense, crampes, troubles de la vision, comportement inhabituel.

### **CONDUITE À TENIR :**

- **Arrêt immédiat de l'effort.**
- Mise à l'ombre, déshabillage, refroidissement actif (linges humides, brumisation, glace sur les axes vasculaires), hydratation par petites gorgées
- **Appel du 15 (SAMU) sans délai en cas de troubles de la conscience, de la vigilance ou de signes neurologiques.**

