



# ספורט בראי האקלים: תקציר מנהלים

## הוועד האולימפי בישראל



### ספורט בראי האקלים המשתנה – מולי אפשטיין, מנהל מדעי, הוועד האולימפי בישראל

**האתגר:** התמודדות עם הקשר הדו-סטרי של משבר האקלים, שבו אירועי ספורט מייצרים טביעת רגל פחמנית מחד, ומאידך – גלי החום הקיצוניים מצמצמים את חלון ההזדמנויות לתחרויות ומסכנים את בריאותם ואת ביצועיהם של ספורטאי העלית.

**השורה התחתונה:** הוועד האולימפי בישראל מוביל חזון מבוסס מדע של קיימות ומצוינות, ומציע מדריך זה כ"ארגז כלים" יישומי לאיגודים ולמאמנים לצורך שימור בריאות הספורטאי, אופטימיזציה של ביצועיו והטמעת תרבות ניהול אירועים אחראית (מיטיגציה ואדפטציה).

### היערכות ניהולית ותפעולית – פרופ' עדי וולפסון, יו"ר ועדת קיימות, הוועד האולימפי בישראל

**האתגר:** ניהול ותפעול של אימונים ותחרויות תחת שינויים קיצוניים וממושכים בטמפרטורה (גלי חום), המאיימים לפגוע בריאותית במשתתפים ובמקביל לגרום להמסה, סדיקה וכשלים בתשתיות הפיזיות (משטחים, חשמל ומים).

**השורה התחתונה:** יש ליישם מנגנון היערכות מקדים הכולל מינוי פרויקטור, מיפוי סיכונים, הגדרת מערכת "רמזור" לעצירת פעילות, הצללת מתקנים, ויצירת תוכנית הכשרה ועדכון בזמן אמת של הספורטאים, הסגל והקהל בשיתוף גורמי החירום.

### פיזיולוגיה ואקלים – פרופ' יורם אפשטיין, פורום אקלים, הוועד האולימפי בישראל

**האתגר:** הבאת הספורטאי לשיא יכולתו בעומס חום משמעותי מבלי שייפתח פגיעת חום ממאמץ (החל מירידה תפקודית ועד פגיעה רב-מערכתית) או התייבשות חמורה המשבשת את ויסות חום הגוף והמערכת הקרדיווסקולרית.

**השורה התחתונה:** מניעה מחייבת תהליך אקלים מבוקר של 10-14 ימים, התאמת עצימות המאמץ למדד עומס החום (WBGT), הארכת הפסקות המנוחה באזורים ממוזגים/מוצלים, שימוש באמצעי קירור אקטיביים (כגון אפודים או אמבטיות קרח) ושתייה נכונה לפי צורך.

### תזונה והידרציה בתנאי חום קיצוניים – ד"ר איילת וינשטיין, תזונאית, הוועד האולימפי בישראל

**האתגר:** מניעת התייבשות הנובעת מקצב הזעה גבוה, ולצידה מניעת מצב מסכן חיים של תת-נתרן בדם (היפונטרמיה), הנגרם משתיית יתר מוגזמת של מים ללא השלמת מלחים.

**השורה התחתונה:** יש לעבור לתוכנית הידרציה אישית ומתוזמנת (ולא להסתמך רק על תחושת צמא), להקפיד על שתן שקוף לפני פעילות, להעריך איבוד נוזלים באמצעות שקילה, ולשלב במשקאות נתרן ופחמימות (30-60 גרם לשעה במאמץ ממושך) תוך הימנעות ממשקאות תוססים או מרוכזים מדי.

### טכנולוגיות ואסטרטגיות קירור – ד"ר רותם כסלו-כהן, המרכז לרפואת ספורט ולמחקר, מכון וינגייט

**האתגר:** עיכוב ומיתון העלייה בטמפרטורת ליבת הגוף לפני, תוך כדי ואחרי המאמץ, תוך התחשבות במאפייני הספורטאי (עמידות לקור, דרישות הענף) וסביבתו (זמינות משאבים).

**השורה התחתונה:** יש לשלב שיטות קירור חיצוניות (אפודי קירור, מגבות קרות) ופנימיות (שתיית ברד/מים קרים) בשלבי טרום ותוך כדי המאמץ (תוך הימנעות מקירור מקדים בענפי כוח מתפרץ), ולבצע טבילה באמבטיית מים קרים (10-20 מעלות) למשך 10-15 דקות להתאוששות בתום הפעילות – כל זאת לאחר תרגול מקדים באימונים.

### רפואה ובטיחות – פרופסור דני נמט, מנהל רפואי, הוועד האולימפי בישראל

**האתגר:** מניעה, זיהוי וטיפול במכת חום ממאמץ – מצב חירום רפואי קריטי המתבטא בטמפרטורת ליבה מעל 40 מעלות ובשינוי במצב המנטלי (בלבול, תוקפנות או קריסה).

**השורה התחתונה:** במקרה של קריסה יש לפעול לפי עקרון "קורר קודם, פנה אחר כך" (Cool First, Transport Second), לאבחן רק באמצעות מדחום רקטלי, לטבול מיידית את הנפגע באמבט מים קרים (5-10 מעלות) תחת ניטור רציף, ולפנותו רק לאחר שנקלטה מגמת ירידה מתחת ל-39 מעלות, כאשר קירור ב-30 הדקות הראשונות הוא מציל חיים. אין להשאיר ספורטאי סימפטומטי ללא השגחה. אין להחזיר ספורטאי חשוד בפגיעת חום לפעילות ללא הערכה רפואית מלאה.