



# RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS DEPORTIVAS

- Favorecer que los eventos deportivos se realicen fuera de las horas de más calor y en caso de alertas por temperaturas extremas, valorar si suspender o aplazarlos.
- La Organización debe asegurarse de que el número y lugares de los puestos de hidratación o avituallamiento sean suficientes y considerar si establecer puntos de refresco.
- Los servicios sanitarios de apoyo al evento deben estar informados de las medidas tomadas y estar alerta ante la aparición de síntomas de patología asociada al calor.
- Ante la previsión de temperaturas altas recordar las recomendaciones a las personas participantes (correo, SMS, avisos...):
  - La importancia de HIDRATARSE con mayor frecuencia, de beber más agua.
  - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos o náuseas, CESAR LA ACTIVIDAD deportiva, hidratarse y descansar en sitio fresco.
  - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar a 112.

## BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK KIROL EKITALDIEN ANTOLAKETAN

- Kirol-ekitaldiak bero handieneko orduetatik kanpo egiten lagundu, eta muturreko temperaturek eragindako alerten kasuan, bertan behera utzi edo atzeratu behar diren baloratu.
- Antolakuntzak ziurtatu behar du hidratazio- edo hornidura-postuen kopurua eta lekuak nahikoak direla, eta kontuan hartu behar du ea freskatze-puntuak ezarri behar diren.
- Ekitaldiari laguntzeko osasun-zerbitzuek hartutako neurrien berri izan behar dute, eta erne egon behar dute beroari lotutako patologia-sintomak agertzen direnean.
- Temperatura altuak aurreikusten direnean, gogoratu parte-hartzaileentzako gomendioak (posta, SMSak, abisuak):
  - Maizago HIDRATATZEAREN garrantzia, ur gehiago edatearena.
  - Kalanbreak, ahulezia, nekea, zorabioak edo goragalea bezalako sintomak agertzean, KIROL-JARDUERA ETETEA, hidratatzea eta leku freskoan atsedean hartzea.
  - Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo larrazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientziaren alterazioak, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa edota konbultsioak, 112 telefonora deitu.