

ARIKETA EGITEAN, BURUA HOTZ BEROAREN AURKA



Ez egin ariketa fisikorik bero handieneko orduetan



Aire zabalean bada, arropa arina, txapela eta eguzkitarako babesa erabili



Ariketa egin aurretik, bitartean eta ondoren egoki hidratatu, ura eta organismoa hidratatzen eta birmineralizatzen duten edari isotonikoak edanez



GELDITU, gaizki sentitzean edo kalanbreak, ahultasuna edota goragalea nabaritzean.

Sintomek bere horretan jarraitzen badute, 112 zenbakira deitu