

AL ORGANIZAR EVENTOS DEPORTIVOS, CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR



Favorecer que los eventos deportivos se realicen fuera de las horas de más calor y, en caso de alerta 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 al 112.