

KIROL EKITALDIAK ANTOLATZERAKOAN, BURUA HOTZ BEROAREN AURKA

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



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



Tenperatura 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 atseden hartzea.



Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo larruazal bero eta gorritua agertzen bada, kontzientziaren alterazioak, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa edota konbultsioak, 112 telefonora deitu.