



# RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA CAMINANTES

- Consultar la previsión de temperatura para el día de tu ruta.
- Utilizar rutas transitadas para tener apoyo ante cualquier percance.
- Evitar caminar en las horas de más calor. No prolongar las rutas.
- Beber agua a menudo, aun sin sed, salvo contraindicación médica.
- Vestir ropas ligeras de color claro, viseras o sombreros.
- Utilizar cremas y gafas de sol adecuadas frente a los rayos UV.
- Si aparece fiebre, sudor, náuseas, visión borrosa y agotamiento, PARAR en lugar fresco, mojar el cuerpo y beber en abundancia.
- Si los síntomas persisten o aparece confusión o pérdida de conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar al 112.

# BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK IBILTARIENTZAT

- Kontsultatu ibilbidea egin behar duzun egunerako tenperaturaren aurreikuspena.
- Jende asko ibiltzen den bideak erabili, edozein ezbeharren aurrean laguntza izateko.
- Ez ibili ero handieneko orduetan. Ez luzatu ibilbideak.
- Ura sarri edan, egarririk gabe ere, medikuaren kontraindikaziorik izan ezean.
- Kolore argiko arropa arinak, biserak edo kapelak jantzi.
- UV izpien aurrean egokiak diren krema eta eguzkitako betaurrekoak erabili.
- Sukarra, izerdia, goragalea, ikusmen lausoa eta akidura agertzen badira, GELDITU leku freskoren batean, busti gorputza eta edan ugari.
- Sintomek bere horretan jarraitzen badute edo nahasmena edo kontzientzia-galera, pulsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa eta konbultsioak ere agertzen badira, 112 zenbakira deitu.