



RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

- Evitar hacer ejercicio físico en las horas de más calor.
- Favorecer una hidratación correcta, antes, durante y después del ejercicio, bebiendo agua y bebidas isotónicas que hidratan y remineralizan el organismo.
- Si es al aire libre, utilizar ropa ligera, gorra y protección solar.
- Al sentirse mal o notar calambres, debilidad, náuseas, PARAR.
- Si los síntomas persisten, avisar al 112.

ARIKETA FISIKOA EGITEAN BEROARI AURRE EGITEKO GOMENDIOAK

- Ez egin ariketa fisikorik bero handieneko orduetan.
- Ariketa egin aurretik, bitartean eta ondoren egoki hidratatu, ura eta organismoa hidratatzen eta birmineralizatzen duten edari isotonikoak edanez.
- Aire zabalean bada, arropa arina, txapela eta eguzkitarako babesa erabili.
- GELDITU, gaizki sentitzean edo kalanbreak, ahultasuna edota goragalea nabaritzean.
- Sintomek bere horretan jarraitzen badute, 112 zenbakira deitu.