



JARDUERA FISIKOA

BERO

handiko egoeratan

Gomendioak



Eguraldiaren iragarpena

Kontsultatu eta zure jarduera temperaturara egokitu. Bero-abisuak edo -alertak daudenean, ez egin jarduera fisikorik kanpoan.

Ordutegiak

Ez jardun eguerdi partean edota jan ondoren. Aprobetxatu goizeko lehen orduan edo arratsaldeko azkenekoan.



Eguzki-babesa

Erabili kapela, betaurrekoak eta eguzkitako kremak.

Janzkera

Erabili jantzi argiak eta transpiragarriak.



Hidratazioa

Maizago hidratatu: jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren, egarriak ez bazaude ere. Hobe gatz mineralak dituzten likidoak edatea.

Sintomak

Karranpak, ahultasuna, nekea, zorabioa edo goragalea sentitzen badituzu, gelditu, hidratatu, freskatu eta hartu atseden leku freskoan.



Sintomek irauten badute edo larriagotzen badira, 112 zenbakira deitu.

