



Gomendioak beroarekin: ariketa fisikoa egitea

Kirola tenperatura handiarekin egitea arriskuko jarduera bihur daiteke, ez badira neurri egokiak hartzen. Kirola egiten dutenek jabetu behar dute tenperatura handiek gorputzetan ondorioak dituztela eta entrenamenduaren intentsitatea murriztu behar dutela eta, orobat, haien errutinan aldaketa txikiak egin behar dituztela, eramangarriagoa-edo egiteko.

- Ez egin ariketa fisikorik egunaren ordu zentraletan, tenperatura handieneko orduetan, alegia; egin kirola goizeko lehen orduan edo arrats apalean.
- Ahalegindu ariketa fisikoa egiten inguru freskoagoetan, itzaltsuetan, eta abar.
- Egoki hidratatu, ariketa egin baino lehenago, ariketa egitean eta ariketa egin ondoren, organismoa hidratatu eta mineralez hornitzen duten edari isotonikoak eta ura edanez.
- Ez edan edari alkoholdunik, azukre asko dutenik edo kafeinadunik, deshidratazioa errazten baitute.
- Ez egin otordu handirik edo pisurik ariketa egin baino lehenago.
- Erabili arropa egokia, transpirazioa errazten baitu. Erabili kapeluak eta eguzki-babesgailuak.
- Izanez gero izerdi, goragale, larruazal bero, ikusmen lausotu eta neke handiaren sintomarik, gelditu eta bilatu toki fresko bat itzalean, gorputza freskatu ur freskoarekin, eta edan asko.
- Sintomek jarraitzen badute, edo izanez gero larruazala beroa eta gorritua, kontzientziaren aldaketak, pultsu azkarra eta ahula, arnasketa azkarra eta azalekoa, edo baita konbulsioak ere, deitu 112 zenbakira.