



## ***Recomendaciones para personas organizadoras de pruebas deportivas***

Un gran número de competiciones y eventos deportivos se celebran en los meses de verano. El ejercicio físico intenso y la duración de estos eventos con exposición al calor pueden ocasionar trastornos de salud.

Con el fin de minimizar los efectos indeseados del calor sobre la salud, ISPLN solicita tu colaboración para la difusión y aplicación entre las organizaciones de las siguientes recomendaciones:

- Favorecer que los eventos deportivos, se realicen fuera de las horas centrales del día (12-17h), y en caso de temperaturas extremas se pueden suspender o aplazar.
- La Organización debe asegurarse de que el número y lugares de los puestos de hidratación o avituallamiento sean suficientes y valorar posibilidad de establecer puntos de refresco.
- Los servicios sanitarios de apoyo a la prueba deben estar informados de las medidas tomadas y estar alerta a la aparición de síntomas de patología asociada al calor.
- Ante la previsión de temperaturas altas recordar (correo, SMS...) a los participantes:
  - La importancia de HIDRATARSE con mayor frecuencia, de beber más agua.
  - Que ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, DEBE CESARSE LA ACTIVIDAD deportiva, hidratarse y descansar en sitio fresco.



- Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la conciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar a 112.