

Campaña 2021 #DeporteSeguro - Golpe Calor-Deportista

RIASPORT
Red Estatal de Investigación Aplicada sobre Seguridad Deportiva

DEPORTISTA: La seguridad deportiva también depende de ti

RECOMENDACIONES

PARA EVITAR LOS GOLPES DE CALOR

No realices actividad física a las **horas** centrales
Protege del sol la **cabeza**
Hidratación continua
Usa **fotoprotección**
Evita cambios bruscos de **temperatura** (al beber, zambullirte, ...)



www.mundodeportivo.com



www.publico.es

Infórmate de cómo hacer de tu práctica UNA PRÁCTICA SEGURA

www.riasport.es info@riasport.es



Link to Original article: <https://www.riasport.es/noticias/campana-2021-deporteseuro-golpe-calor-deportista?elem=267424>