

RECOMENDACIONES ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Campeonato Navarro Mid Amateur – Domingo 22 de junio – Club de Golf C. de Gorraiz

Debido a la **ola de calor** prevista para este fin de semana, desde la Federación Navarra de Golf recomendamos a todos los jugadores, acompañantes y personal presente en el campeonato tomar las siguientes medidas de **prevención y autocuidado**:

◆ **Hidratación constante:**

Lleva siempre contigo agua y bebe con frecuencia, incluso si no sientes sed. Se recomienda **al menos medio litro cada hora** de juego.

◆ **Protección solar:**

Utiliza **protector solar de amplio espectro**, gorra o visera, y gafas de sol. Reaplica el protector cada dos horas.

◆ **Ropa adecuada:**

Vístete con prendas **ligeras, transpirables y de colores claros**. Evita ropa oscura o ajustada.

◆ **Evita esfuerzos innecesarios:**

Camina a ritmo tranquilo, aprovecha las sombras y no olvides que **el bienestar está por encima del resultado deportivo**.

◆ **Alimentación ligera:**

Evita comidas copiosas antes o durante el juego. Lleva fruta o snacks ligeros.

◆ **Atención a síntomas de golpe de calor:**

Si experimentas mareos, dolor de cabeza, calambres, náuseas o confusión, **interrumpe el juego de inmediato** y solicita ayuda. Informa al personal del torneo o a tus compañeros.

◆ **Puntos de agua y sombra:**

La organización intentará facilitar, en la medida de lo posible, zonas de sombra y puntos de agua en el recorrido. Aun así, **cada jugador debe venir preparado**.

Agradecemos vuestra colaboración y responsabilidad. Entre todos, hacemos posible una jornada segura y agradable.

Federación Navarra de Golf

www.fnavarragolf.com