RECOMENDACIONES ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Campeonato Navarro Individual – sábado y domingo 9 y 10 de agosto – Club de Golf S. de Zuasti

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