

RECOMENDACIONES GENERALES ANTE ALTAS TEMPERATURAS

Durante los meses de verano, varios campeonatos y actividades de la **Federación Navarra de Golf** pueden coincidir con episodios de **ola de calor** o temperaturas extremas.

Con el fin de garantizar la **seguridad y el bienestar** de jugadores, acompañantes y personal de la organización, recordamos las siguientes medidas de prevención:

Hidratación

- Lleva siempre contigo suficiente agua.
- Bebe con frecuencia, aunque no tengas sed (aprox. 150–250 ml cada 15–20 minutos).
- Evita bebidas muy azucaradas o con alcohol antes y durante el juego.

Protección solar

- Aplica protector solar de **factor alto (FPS 30 o más)** antes de comenzar y reaplica cada 2 horas.
- Usa gorra o visera y gafas de sol homologadas con filtro UV.
- Busca zonas de sombra siempre que sea posible.

Vestimenta

- Ropa ligera, transpirable y de colores claros.
- Evita prendas oscuras o ajustadas que retengan calor.

Ritmo de juego y esfuerzo físico

- Camina a un ritmo moderado, evitando esfuerzos innecesarios.
- Utiliza carritos o buggies si están disponibles.
- Descansa en zonas de sombra en los cambios de hoyo.

Alimentación

- Opta por comidas ligeras y fáciles de digerir antes y durante la partida.
- Lleva fruta fresca o snacks saludables para reponer energía.

Reconocer síntomas de golpe de calor

Suspende la actividad y avisa de inmediato al personal si notas:

- Mareos o confusión

- Dolor de cabeza intenso
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Piel muy caliente y seca

La **prevención** es clave para disfrutar del golf de forma segura, incluso en condiciones de calor extremo.

Agradecemos vuestra colaboración para que todos podamos vivir competiciones seguras y satisfactorias.

Federación Navarra de Golf

www.fnavarragolf.com