

XVI XOGOS DO EIXO ATLÁNTICO SANTIAGO DE COMPOSTELA

PLAN DE CALOR — GUÍA RÁPIDA

1. Niveis de alerta

Nivel	Cando	Actuación
● PREVENTIVO	Tª < 25°C	Hidratación regular, sombra dispoñible
● ALERTA	Tª 25–32°C / sol directo	Pausa activa, sombra, hidratación intensiva, avisar ao coordinador
● EMERGENCIA	Tª > 32°C / síntomas graves	112 arrefriar á persoa afectada + avisar a Marc e Xabier Vidal












2. Protocolo ante golpe de calor

● **Emerxencia médica. Actuar de inmediato, non deixar soa a persoa afectada.**

- IDENTIFICAR** — pel quente e seca, confusión, pulso rápido, posible desmaio.
- CHAMAR AO 112** — dar a localización exacta do pavillón/instalación.
- ARREFRIAR** — sombra, auga fría no pescozo/axilas/inguas. Non dar auga se está inconsciente.
- AVISAR** — a Marc (Sanitarios) e Xabier Vidal 617 551 829.
- GUIAR** a ambulancia ata a persoa afectada.
- REXISTRAR** o incidente no parte diario.

Síntoma	Esgotamento por calor	Golpe de calor (EMERXENCIA)
Pel	Fría, pálida, suorosa	Quente, seca, avermellada
Consciencia	Alerta, mareado	Confusión, desmaio
Actuación	Retirar do sol, hidratar	112 arrefriamento urxente

3. Medidas preventivas - checklist

Categoría	Acción
 Hidratación	Auga dispoñible antes de cada xornada en todas as instalacións (ver Sección 9)
 Protección solar	 Comprar protector solar SPF 50+ e gorras para o persoal exterior
 Arrefriamento	 Xeo + toallas húmidas na zona de recuperación
 Duchas frías	 Mangueira/aspersor no Estadio USC para atletismo (consultar a toma de auga: 881 815 224)
 Ventilación	Abrir fiestras/portas nos pavillóns 30 min antes de cada sesión
 Botiquín	 Cold packs, termómetro, vendas no Estadio USC e Santa Isabel
 Comunicación	Informar aos delegados (reunión 22 xuño) e avisos por megafonía

Material de protección fronte ao calor a reforzar polos equipos:

- Protector solar SPF 50+
- Gorras (persoal de staff)
- Xeo
- Toallas para arrefriamento
- Cold packs de farmacia

4. Instalacións e nivel de risco

Instalación	Deporte	Tipo	Risco
Estadio Atletismo USC	Atletismo + Ruta	 Exterior	 ALTO
Estadio Verónica Boquete	Apertura/Peche	 Exterior	 ALTO
P.M. Santa Isabel	Balonmán/Baloncesto/Natación	 Interior	 MEDIO
P.M. Restollal I e II	Voleibol	 Interior	 MEDIO
Pav. CEIP Roxos / Polideportivo USC	Balonmán	 Interior	 MEDIO
P.M. Fontiñas / Lorenzo de la Torre	Baloncesto	 Interior	 MEDIO
Monte dos Postes / Pontepedriña / Vite	Baloncesto / Voleibol	 Interior	 MEDIO
Piscina Municipal Santa Isabel	Natación	 Interior	 BAJO

● **Maior risco: luns 6 (10:00–13:20h atletismo en pista, 18:00h carreiras de ruta) e partidos de tarde 16:00–20:00h nos pavillóns.**

5. Contactos clave

En caso de emerxencia chamar a **Ambulancias: 600 573 866** ou a **Marc Parera: 697 56 80 57**.

