

# XVI XOGOS DO EIXO ATLÁNTICO SANTIAGO DE COMPOSTELA

## PLANO DE CALOR — GUÍA RÁPIDA

### 1. Níveis de alerta

Nível	Quando	Atuación
● PREVENTIVO	Tª < 25°C	Hidratación regular, sombra disponível
● ALERTA	Tª 25–32°C / sol direto	Pausa ativa, sombra, hidratación intensiva, avisar o coordinador
● EMERGENCIA	Tª > 32°C / síntomas graves	112 + arrefecer a pessoa afetada + avisar o Marc e o Xabier Vidal












### 2. Protocolo perante golpe de calor

● **Emergência médica. Atuar de inmediato, não deixar a pessoa afetada sozinha.**

1. **IDENTIFICAR** — pele quente e seca, confusão, pulso rápido, possível desmaio.
2. **LIGAR PARA O 112** — indicar a localização exata do pavilhão/instalação.
3. **ARREFECER** — sombra, água fria no pescoço/axilas/virilhas. Não dar água se estiver inconsciente.
4. **AVISAR** — o Marc (Equipa de Saúde) e o Xabier Vidal 617 551 829.
5. **GUIAR** a ambulância até à pessoa afetada.
6. **REGISTAR** o incidente no relatório diário.

Síntoma	Exaustão pelo calor	Golpe de calor (EMERGÊNCIA)
Pele	Fría, pálida, suorosa	Quente, seca, avermellada
Consciência	Alerta, com tonturas	Confusão, desmaio
Atuación	Retirar do sol, hidratar	112 + arrefecimento urgente



### 3. Medidas preventivas – lista de verificación

Categoría	Ação
 Hidratación	Água disponível antes de cada jornada em todas as instalacións (ver Secção 9)
 Protección solar	 Comprar protetor solar FPS 50+ e bonés para a equipa exterior
 Arrefecimento	 Gelo + toalhas húmidas na zona de recuperación
 Duches frios	 Mangueira/aspersor no Estádio USC para atletismo (consultar a tomada de água: 881 815 224)
 Ventilación	Abrir janelas/portas nos pavilhões 30 min antes de cada sessão
 Kit de primeiros socorros	 Cold packs, termómetro, ligaduras no Estádio USC e Santa Isabel
 Comunicación	Informar os delegados (reunión 22 de junho) e avisos por megafonia

#### Material de protección contra o calor a reforzar pelas equipas:

- Protetor solar FPS 50+
- Bonés (pessoal de staff)
- Gelo
- Toalhas para arrefecimento
- Cold packs de farmácia

### 4. Instalações e nível de risco

Instalação	Desporto	Tipo	Risco
Estádio de Atletismo USC	Atletismo + Corrida de Estrada	 Exterior	 ALTO
Estádio Verónica Boquete	Abertura/Encerramento	 Exterior	 ALTO
P.M. Santa Isabel	Andebol/Basquetebol/Natación	 Interior	 MÉDIO
P.M. Restollal I e II	Voleibol	 Interior	 MÉDIO
Pav. CEIP Roxos / Polidesportivo USC	Andebol	 Interior	 MÉDIO
P.M. Fontiñas / Lorenzo de la Torre	Basquetebol	 Interior	 MÉDIO
Monte dos Postes / Pontepedriña / Vite	Basquetebol / Voleibol	 Interior	 MÉDIO
Piscina Municipal Santa Isabel	Natación	 Interior	 BAIXO

● **Maior risco: segunda-feira día 6 (10:00–13:20h atletismo em pista, 18:00h corridas de estrada) e jogos da tarde 16:00–20:00h nos pavilhões.**

## 5. Contactos-chave

Em caso de emergência ligar para **Ambulâncias: 600 573 866** ou para o **Marc Parera: 697 56 80 57**

