

### A10.5.10.3. EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Siga en todo momento las instrucciones** de las fuerzas y cuerpos de seguridad, en especial, en cuanto dónde se puede realizar la práctica deportiva. Sobre todo en determinados deportes que puedan ocasionar riesgos para las personas, como el automovilismo, la náutica, la caza,..etc.
- **Caliente antes y estire** después de realizar el ejercicio.
- **Practique el deporte en los lugares habilitados al efecto** y donde, en caso de necesidad, pueda ser auxiliado por otros deportistas, y especialmente no practique deportes en lugares abiertos al tráfico de vehículos.
- **Conozca y siga las normas** de la federación deportiva del deporte que practique.
- **No inicie o reinicie la práctica deportiva sin consultar previamente** con el médico, y hágase revisiones periódicamente.
- **Conozca unas mínimas reglas de primeros auxilios.**
- **No intente sobrepasar sus límites.**
- **Aliméntese adecuadamente e hidrátese de forma regular**, fundamentalmente en deporte al aire libre y épocas de calor.
- **Protéjase del sol**, utilizando cremas hidratantes y gorra en deportes al aire libre.
- **Procure no realizar ejercicio físico en exteriores, con temperaturas altas**, entre las 12 y las 16 horas.