

Abenduaren 2an, **ELURRA** dela-eta alerta laranja ezarrita dagoenez, Bizkaiko Foru Aldundiak 15,00tak arte antolatutako Eskola Kirola programaren jarduerak **BERTAN BEHERA UTZI DITU.**

Debido a la alerta naranja por **NIEVE** establecida para el día 2 de Diciembre, desde la Diputación Foral de Bizkaia **SE SUSPENDEN** las actividades del Programa de Deporte Escolar que se lleven a cabo hasta las 15,00h. del citado día 2 de diciembre de 2017.

Abenduaren 2ko 15etatik aurrera, **ELUR** alerta Horia dela eta, Bizkaiko Foru Aldundiak beheragoko gomendioak ematen ditu. Eskola Kirola programaren lehiaketak, hastapen eta jostetako jarduerak eta aisialdiko jarduerak egiteko (egunak:.....):

Debido a la alerta amarilla por **NIEVE** establecida para el día 2 de diciembre a partir de las 15h., desde la Diputación Foral de Bizkaia se realizan las **SIGUIENTES RECOMENDACIONES** para las actividades del Programa de Deporte Escolar (competiciones y actividades de iniciación y recreativas):

- a) Kirol iharduertara joan-etorrietan, segurtasun baldintzak haunditu itzazu
 - a) Extreme las condiciones de seguridad en los desplazamientos a las distintas actividades Deportivas.
- b) Mendi-irteera bat egin nahi baduzu:
 - a) Si se va a realizar alguna salida al monte:
 - Infórmese de la predicción meteorológica de la zona a la que se piensa ir y tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo pueden ser frecuentes en el monte.
 - Porte el equipamiento y ropa adecuados. Lleve en la mochila víveres de reserva.
 - Dependiendo de las condiciones meteorológicas que se den en el momento de llevarse a cabo las actividades, la organización podrá suspender o modificar el recorrido de las salidas.
- Informa zaitez joan nahi duzun lekurako iragarpén meteorológicoaz, eta har ezazu kontuan eguraldi aldaketa gogorrak oso ohikoak direla mendian.
- Eraman itzazu soinean ekipamendu eta arropa egokiak. Eraman ezazu motxilan erreserbako jan-edanak.
- Kirol ekintzak burutuko diren baldintza meteorológicoak direla medio, antolatzaileak irtenbideen ibilbidea bertanbehera utzi edo aldatu ditzake

Abenduaren 3an berealdiko tenperatura baxuagatikoa alerta Horia dela eta, Bizkaiko Foru Aldundiak beheragoko gomendioak ematen ditu, Eskola Kirola programaren lehiaketak, hastapen eta jostetako jarduerak eta aisialdiko jarduerak egiteko (egunak:.....):

Prebentzio neurriak:

- Erantz ezazu arropa egokia, batez ere kanpora zoazenean. Babestu itzazu eskuak eta burua; jantzi itzazu oinetako egokiak, eta estal ezazu ahoa, aire oso hotza arnastea saihesteko.

Larrialdian hartu beharreko neurriak:

Gorputzaren hozte akutuaren edo hipotermiaren kasuren bat gertatuz gero, oinarrizko aholku hauei jarraitu ahal diezu, laguntza heldu bitartean:

- Saia zaitez biktima apurka-apurka berotzen, ez bat-batean.
- Mugi itzazu hozteak gehien ukitutako atalak, leunki, masajeak emanet, izozte-sintoma argiak daudenean izan ezik.
- Ez emaiozu inoiz alkoholik edateko. Emazkiozu saldak, infusioak, eta abar.
- Ukitutako lekuan babak sortu badira, ez itzazu zulatu.

Debido a la alerta amarilla por **TEMPERATURAS BAJAS EXTREMAS** establecida para el día 3 de diciembre, desde la Diputación Foral de Bizkaia se realizan las siguientes recomendaciones para las actividades del Programa de Deporte Escolar (competiciones y actividades de iniciación y recreativas):

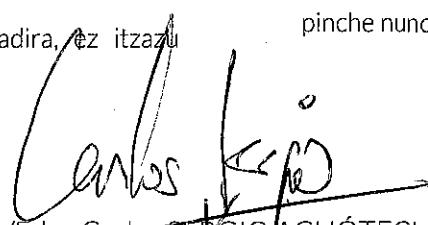
Como medidas preventivas:

- Vista adecuadamente, en especial al salir al exterior. Protéjase especialmente manos y cabeza, lleve calzado apropiado y tápese la boca para evitar respirar aire muy frío.

Como medidas a tomar en caso de emergencia:

Si se produce algún caso de enfriamiento agudo del cuerpo o una hipotermia puede seguir algunos consejos básicos mientras llega ayuda:

- Intente calentar a la víctima pero de forma escalonada, no bruscamente.
- Mueva las partes más afectadas suavemente, con ayuda de masajes, excepto si aparecen claros síntomas de congelación.
- No le dé jamás alcohol para beber. Dele caldos, infusiones, etc.
- Si se forman ampollas en la parte afectada no las pinche nunca.



Sin./Fdo.: Carlos SERGIO ACHÓTEGUI

Euskara eta Kultura Saileko aholkulari orokorra
Asesor General del Departamento de Euskera y Cultura