



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

## GOMENDIOAK, GASTEIZEN BIDE PUBLIKOA OKUPATZEN DUTEN ENTITATE / ENPRESENTZAKO, TEMPERATURA HANDIKO ALDIETAN KONTUAN HARTZEKO

### Bero-boladen aurreko Gasteizko Plana

Lanean zaudeten edo kalean jardueraren egiten duzuen bitartean tenperatura altuak edo bero-boladaren bat aurreikusita dagoen jakiteko, eman ezazu izena Euskalmeten alerta-zerbitzuan, webgune honetan: [www.euskalmet.euskadi.eus/eguraldia/muturreko-meteorologia-alertak/](http://www.euskalmet.euskadi.eus/eguraldia/muturreko-meteorologia-alertak/)

Lanean zaudeten edo kalean jardueraren egiten duzuen bitartean tenperatura handiko boladarik gertatzen bada, Gasteizko Udalak honako hau gomendatzen dizue, beroak osasunean dituen ondorio negatiboak kontuan hartuta:

Balora ezazue partaideei ura eskaintzeko aukera, edalontzi berrerabilgarriak erabiliz, hainbat aldiz kirol-jardunak irauin bitartean.

Zabal itzazue megafonia bidez gomendio hauek:

- Erabili ezazu kapela edo txanoren bat, eta eguzkitako betaurreko homologatuak.
- Erabili ezazu babes-faktore handiko eguzki-krema.
- Ariketa fisikoa egin nahi baduzu, egizu egunaren lehen edo azken orduan.
- Eramazu beti ura aldean.
- Balia itzazu Gasteizko ibilbide egokien eta aterpe klimatikoaren sareaz.

## RECOMENDACIONES PARA LAS ENTIDADES / EMPRESAS QUE OCUPAN LA VÍA PÚBLICA EN EPISODIOS DE TEMPERATURAS ELEVADAS EN VITORIA-GASTEIZ

### Plan de actuación ante episodios de altas temperaturas

Para conocer si durante el desarrollo de tu actividad está previsto un episodio de temperaturas elevadas u ola de calor, regístrate previamente en el servicio de alertas de Euskalmet, desde la web: [www.euskalmet.euskadi.eus/el-tiempo/meteadversa-alertas/](http://www.euskalmet.euskadi.eus/el-tiempo/meteadversa-alertas/)

En el caso de que tu actividad se desarrolle durante un episodio de altas temperaturas, y teniendo en cuenta los efectos negativos que el calor tiene en la salud, desde el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz se recomienda:

Valora la posibilidad de ofrecer agua a las personas participantes, con vasos reutilizables, varias veces a lo largo de la práctica deportiva.

Difunde por megafonía las recomendaciones siguientes:

- Usa sombreros, gorras y gafas de sol homologadas.
- Utiliza protección solar con un factor elevado.
- Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.
- Lleva siempre contigo agua.
- Aprovechate de la red de rutas confortables y refugios climáticos de Vitoria-Gasteiz.
- Refresca tu cuerpo con agua fresca.



- Freskatu zure gorputza ur freskoarekin.
- Beroak zenbait ondorio eragin ditzake: deshidratazioa, intsolazioa eta/edo bero-kolpeak (goragalea, zorabioa, buruko mina, sukarra eta nekea). Beroaren aurrean, babestu zure burua! Informazio gehiago Udalaren webgunean: [www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin](http://www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin)

Balora ezazue jarduera eteteko aukera, baldin eta jarduera eguzkipean egitekoa bada, eta Euskalmeten alarma-sistemaren arabera arrisku-maila laranja edo gorria bada.

Temperatura altuko boladetan, osa itzazue protokolo espezifikoak zuen langileentzat.

Inprima itzazue beroaren aurrean nork bere burua zaintzeko gomendioak biltzen dituen Gasteizko Udalaren kartelak, eta jardueraren egunean jar itzazue herritarren aurrean. Hemen dituzue kartel horiek eskuragarri: [www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin](http://www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin)

Jarraitu Gasteizko Udalaren sare sozialak ([www.vitoria-gasteiz.org/sareak](http://www.vitoria-gasteiz.org/sareak)) zuen erakundearen sareetatik horrelako temperatura altuetan igortzen den mezua partekatzeko.

Argitaratu zuen erakundearen sare sozialetan Bero Planaren kartela edo gomendioen triptikoa. Deskargatu [www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin](http://www.vitoria-gasteiz.org/kontuzberoarekin) helbidetik.

- El calor puede producir deshidratación, insolación y/o golpe de calor (náuseas, mareos, dolor de cabeza, fiebre y cansancio) Cuidate del calor. Más información en la página web del Ayuntamiento, en [www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor](http://www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor).

Valora la posibilidad de suspender la actividad cuando ésta se realice bajo el sol y el nivel de riesgo según el sistema de alarma de Euskalmet sea naranja o rojo.

En rachas de altas temperaturas, desarrolla protocolos específicos para los y las trabajadores/as.

Imprime cartelería del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz con las recomendaciones de autocuidado ante el calor, colocándola a la vista de la ciudadanía el día de la actividad. Descarga la cartelería en [www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor](http://www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor)

Sigue las redes sociales del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz ([www.vitoria-gasteiz.org/redes](http://www.vitoria-gasteiz.org/redes)) para compartir desde las redes de tu entidad el mensaje que se emite en este tipo de episodios de temperaturas elevadas.

Publica en las redes sociales de tu entidad el cartel del Plan de Calor, o el tríptico con las recomendaciones. Descárgalo desde [www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor](http://www.vitoria-gasteiz.org/cuidadocalor)

*Eguneratze-data - Fecha de actualización:*

14/06/2024

**Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz**

Pintor Teodoro Dublang, 25

Tel: 945 16 16 16 / 010

[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)