

# Venres saudable

## Protexéndonos fronte ás vagas de calor

Falamos de confort térmico cando experimentamos unha situación de benestar e comodidade en relación coa temperatura do espazo no que nos atopamos, sexa interior ou exterior. Do mesmo xeito que acontece con outros aspectos da vida, a exposición á calor vívese dun xeito diferente en función da subxectividade de cada persoa, aínda que se dan unha serie de feitos obxectivos que todas as persoas temos que ter en conta para evitar que a nosa saúde poida verse minguada por mor da calor nestes meses do ano. **Preme aquí para máis información.**

### QUE FACER E QUE NON FACER

 <p>Bebe moita auga, incluso se non tes sede.</p>	 <p>Evita as comidas copiosas.</p>	 <p>Comproba que familiares, amigos e veciñanza se atopan ben.</p>	 <p>Evita saír ao sol nas horas de máis calor, e se saes faino protexido.</p>
 <p>Evita facer deporte e actividades físicamente intensas durante as horas de máis calor.</p>	 <p>Non deixes persoas nin animais en vehículos estacionados pechados.</p>	 <p>Revisa periodicamente a información meteorolóxica e as alertas.</p>	 <p>Busca axuda sanitaria se notas síntomas de malestar en relación coa calor.</p>

## **Desfruta dun baño seguro**

A auga é un elemento esencial nas nosas vidas e ademais un lugar de diversión onde realizar deporte, sobre todo na época estival. A pesar de que o noso contacto coa auga é moi habitual, os afogamentos son un importante problema de saúde pública que acontecen todos os anos. Os incidentes acuáticos pódense prever coa conduta adecuada, tanto en praias, ríos, piscinas como noutras zonas de baño. **Preme aquí para máis información.**



## **Petiscos saudables para levar**

Este verán coida da túa saúde cando vaias á praia, á piscina ou de pícnic. Hai moitas opcións de petiscos que son ao mesmo tempo prácticos, frescos e saborosos: froita xa cortada, bocadiños integrais ou brochetas frías. Leva unha neveira pequena, mantén os alimentos frescos e goza dun verán saboroso e saudable. **Preme aquí para máis información.**

## A Coruña e Cee

### • Ruta das Estrelas con Jorge Mira.

*Lugar:* montes de Borneiro (Cabana de Bergantiños). *Data e hora:* 13/8 ás 22.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • 8ª Ruta da auga Caimáns Betanzos

*Lugar:* saída e chegada na praza Irmáns García Naveira (Betanzos). *Data e hora:* 19/8 ás 15.15 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Santiago de Compostela e Barbanza

### • Ruta paddle surf

*Lugar:* ruta en Herbón (Padrón). *Data e hora:* 9/8 ás 17.00 h. *Dirixido á* persoas a partir de 6 anos. Inscríbete no 634 091 242 ou en [info@ilinxsup.com](mailto:info@ilinxsup.com)

### • Camiñando no solpor

*Lugar:* bosque dos Peregrinos (Ames). *Data e hora:* 23/8 ás 20.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

## Ferrol

### • Tempo de encontros

*Lugar:* casa das Palmeiras e arredores (Neda). *Data e hora:* 8 e 22/8 ás 19.00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

### • Entre lusco e fusco

*Lugar:* parroquia de Abade (Moeche). *Data e hora:* 09/8 ás 21:30 h. *Dirixido á* poboación xeral.

## Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

### • Ocio con familias

*Lugar:* parque de Frigsa (Lugo). *Data e hora:* 17/8 ás 11.30h. *Dirixido á* fogares lucenses con entre 2 e 5 membros

### • VII carreira nocturna

*Lugar:* Rinlo – meta, diante do Concello (Ribadeo). *Data e hora:* 23/8 ás 20.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

### • XVI carreira popular do San Salvador

*Lugar:* piscinas municipais do parque Ansuíña (Baños de Molgas). *Data e hora:* 09/8 ás 19.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

### • VII trail e andaina Asaltamontes

*Lugar:* praza San Rosendo, 1 (Xunqueira de Ambía). *Data e hora:* 10/8 ás 09.00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

## Pontevedra e O Salnés

### • XLI Travesía a nado do Porto de Vilagarcía

*Lugar:* pantalán do Centro Galego de Vela (Vilagarcía de Arousa). *Data e hora:* 3/8 ás 11.00 h. *Dirixido á* poboación xeral nada a partir de 2015. Inscríbete [aquí](#).

### • XXV Milla Vila de Sanxenxo

*Lugar:* praza de Portugal (Sanxenxo). *Data e hora:* 31/8 ás 12.00 h. *Dirixido á:* poboación xeral. Inscríbete en [deportes@sanxenxo.org](mailto:deportes@sanxenxo.org)

## Vigo

### • XIII Travesía a nado O Fisgón

*Lugar:* rúa de Concepción Arenal, s/n (Moaña). *Data e hora:* 15/8 ás 10.30 h. *Dirixido á* poboación xeral, a partir de 8 anos. Inscríbete [aquí](#).

### • Clases de baile

*Lugar:* senda verde e Alameda (Redondela). *Data e hora:* luns e martes ás 9.30 h. *Dirixido á:* persoas maiores de 55 anos.