

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ Ή ΖΕΣΤΟ ΚΑΙΡΟ



10 ΧΡΗΣΙΜΑ TIPS ΜΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΣ ΣΕ ΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

1. TIMING - ΕΠΕΛΕΞΕ ΜΕ ΣΥΝΕΣΗ ΤΟ ΠΟΤΕ, ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΘΑ ΠΕΖΟΠΟΡΗΣΕΙΣ +
2. ΒΕΒΑΙΩΣΟΥ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ + ΕΓΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ +
3. ΕΠΕΛΕΞΕ ΜΟΝΟΠΑΤΙ(Α) ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ, ΕΞΟΙΚΙΩΣΟΥ ΜΕ ΧΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ +
4. ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΕΓΚΑΙΡΑ ΚΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΚΑΙ ΛΑΒΕ ΤΟΝ ΥΠΟΨΗ ΣΟΒΑΡΑ +
5. ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΝΑ ΕΞΟΠΛΙΣΤΕΙΣ ΜΕ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΡΟΥΧΑ / ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ (ΜΠΟΤΑΚΙΑ) +
6. ΠΑΡΕΜΕΙΝΕ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΟΣ/Η +
7. ΦΑΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ +
8. ΛΑΒΕ ΥΠΟΨΗ ΣΟΥ ΜΕΡΙΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ EXTRAS +
9. ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΣΟΥ (ΚΑΙ ΤΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΠΟΥ ΣΚΟΠΕΥΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ) +
10. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΑΒΕ ΤΗΝ! +

>>> ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΣ ΜΟΝΗ/ΟΣ ΣΕ ΖΕΣΤΟ ΚΑΙΡΟ! <<<



 Learn More

Διάβασε περισσότερα - λεπτομέρειες και αναλυτικά τα συμπτώματα για τα επίπεδα θερμοπληξίας στο www.activesundays.org