

Aholkuak

Gurutze Gorria

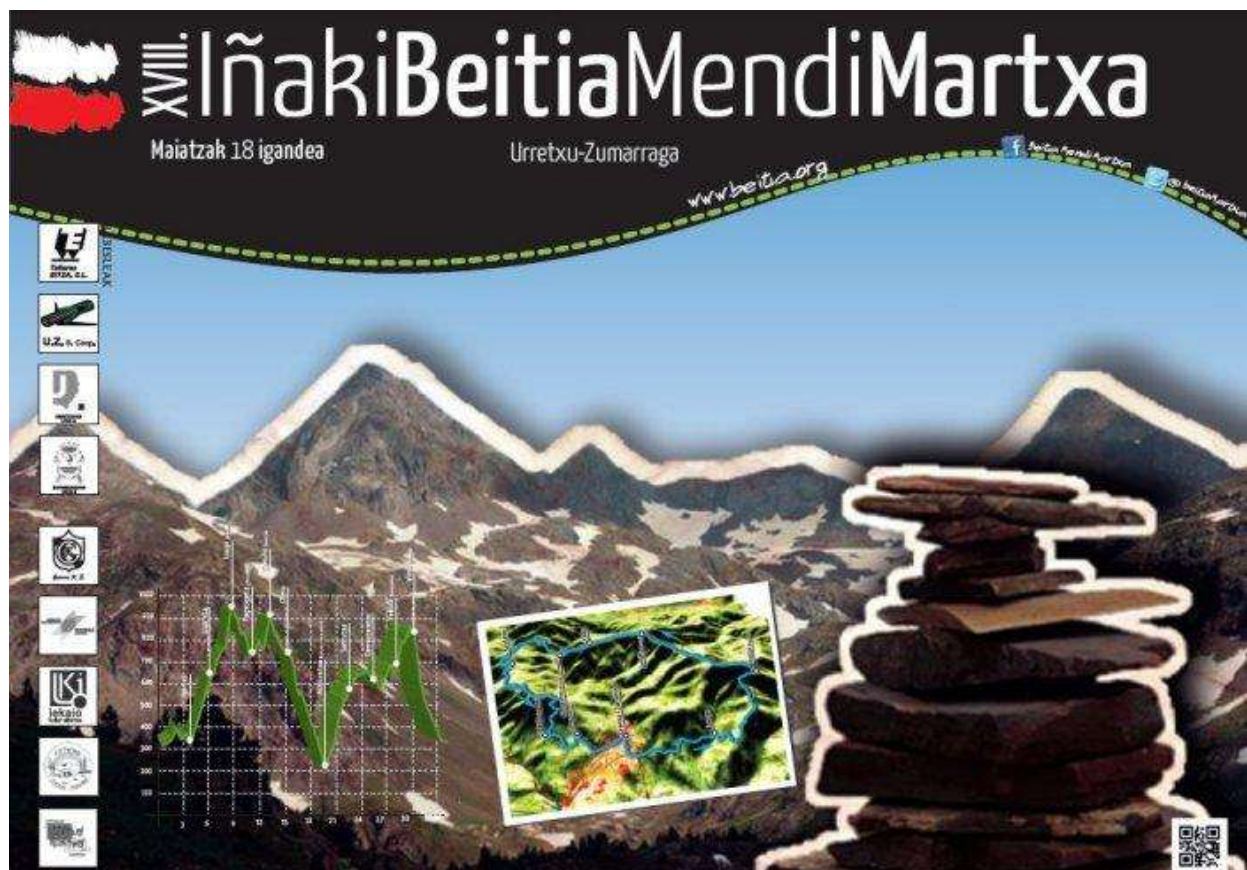


www.facebook.com/cruzroialtourola

[@CRAItourola](https://twitter.com/CRAItourola)



Gurutze Gorria
Urola Garaia



Pertsonengandik gero eta hurbilago



Gurutze Gorria

AURKIBIDEA

AHOLKUAK MARTXAN GAUDENEAN.....	2
Entrenamendua eta Higienea.....	2
Arropa eta Oinetakoak	2
Elikadura eta Hidratazioa	2
Martxa bukatutakoan.....	2
OHIKO ONDOEZAK	3
Urradurak eta Babak	3
Esgintzea eta gihar mina.....	3
BESTE AHOLKU BATZUK	3

AHOLKUAK MARTXAN GAUDENEAN

ENTRENAMENDUA ETA HIGIENEA

- + Mailakako entrenamendua, egunero erritmoa eta diztantzia igotzen.
- + Pertsona bakoitzak bere erritmoa eraman behar du.
- + Oinetan garbitasun osoa: Hasi baino lehen ondo garbitu eta lehortu.
- + Oinetako azazkalak moztu egin behar dira, baina EZ GEHIEGI eta INOIZ martxa egunean.
- + Gainerako gorputzaren garbitasuna mantendu.

ARROPA ETA OINETAKOAK

- + Arropa oso estuak ez erabili, bereziki barruko arropan eta praketan.
- + Artilezko eta flanelazko kamisetak zabal erabilil.
- + Jertsei zabalak eta luzeak
- + Oinetara ohituta dagoen oinetakoak erabili ezazu, lehentasunez baina ez deformatuta dagoen oinetakoak.
- + Takoidun oinetakoak sahiestu eta txanklak ere.
- + Artilezko eta algodoizko galtzerdiak eraman. Jartzerakoan zimurdurarik gabe eta josketak bere tokian jarrita jar ezazue.
- + Euridun arropa eta berokia estuak ez izan eta baina bai transpirablea.
- + Eguzkia egiten badu, eguzkiak emango duen goputzeko tokietan EGUZKITARAKO KREMA eman.

ELIKADURA ETA HIDRATAZIOA

- + Gutxienez bi ordutan behin jan eta edan ezazu
- + Martxa bukatutakoan, sendo jan ezazu
- + Martxan, elikagai arinak, digestio erraza eragiten dutenak, kaloria asko dutenak: fruitu lehorrak, laranja, barritak edo txokolatea.
- + Edateko ura edan. Ezagutzen ez dugun iturritik ez edan.
- + Likido oso hotzak sahiestu eta ez edan kantitate handietan.
- + Alkohola duten edariak ez edan, nekadura handitzen digu eta gure erreflexuak txikitzen.

MARTXA BUKATUTAKOAN

- + Oso importantea da likido asko edatea baina dosi txikietan eta karbohidrato duten janaria jan. (pasta, arroza,...).
- + Osasun-laguntza behar badezu, gugana etorri.

OHIKO ONDOEZAK

URRADURAK ETA BABAK

Zerk eragiten ditu?

- + Balio ez duten galtzerdiak edo gaizki jarritako galtzerdiak
- + Gaizki moztutako azkazalak edo luzeak.
- + Erabili gabeko oinetakoak.
- + Oinetakoen zimurdurak eta josketak.

Nola sahiestu daitezke?

- + Algodoizko eta artilezko galtzerdiak erabili.
- + Galtzerdiak ondo jarri, zimurdurarik Gabe eta zirkulazioa moztu gabe.
- + Galtzerdiak jarri baino lehen, oso ona da baselinakin ematea.
- + Egun batzuk martxa egin baino lehen, azakalak moztu.
- + Oinara ohituta dagoen oinetakoak erabili transpirablea izan dadin.
- + Babak sortzen badira EZ IKUTU eta EZ ZIZTATU etor zaitez gugana, tratamendua emateko.

ESGINTZEA ETA GIHAR MINA

Zergatik sortzen dira?

- + Entrenamendu falta.
- + Gehiegizko esfortzua.
- + Erritmo aldaketa gogorra
- + Hezetasun asko dagoen tokietan gelditzea
- + Takoidun oinetakoak erabiltzea

Nola saihestu daitezke?

- + Martxa egin aurretik entrenatu.
- + Pertsona bakoitza bere erritmoa mantentzea
- + Aldizkako atsedena egin.
- + Esfortsurik eta erritmo aldaketak ez egin.
- + Martxan ondo zapaltzea saiatu.
- + Pertsona baten atzean ibiltzea saiestu.
- + Edari isotonikoak edan

BESTE AHOLKU BATZUK

- + Gomendatzen da martxa bakarrik ez egitea.
- + Organizazioari kasu egin behar da.
- + **Laguntza behar badezu, organizazioarekin kontaktuan jarri edo gurekin: 943.72.53.69**