

INFORMACIÓ SEGURETAT - FITSALUT 2018

Abans de l'esdeveniment

- Mireu d'estar ben alimentat i assistiu amb roba adient.
- Duis la documentació d'identificació: DNI, NIE, passaport, etc.
- No s'hi pot assistir-hi amb objectes contundents o bengales.
- No s'hi pot assistir-hi amb begudes alcohòliques o substàncies estupefaents.
- No hi poden assistir persones amb símptomes d'estar sota els efectes de l'alcohol o de qualsevol tipus de substància estupefaent.
- Utilitzeu el transport públic per el vostre desplaçament. Si no és possible, utilitzeu les zones d'estacionament habilitades.
- Informeu familiars o amics de la vostra ubicació.

Durant l'esdeveniment

- Esteu atent a les indicacions de la megafonia i del personal de l'organització, especialment les de seguretat.
- Establiu un punt de trobada possible amb les persones que us acompanyin.
- No us poseu damunt baranes, murs, reixes i altres llocs no destinats a aquesta finalitat.
- No obstruiu els accessos, les sortides, els passadissos o les escales.
- Mireu de recordar on estan situats els principals serveis de seguretat i suport, així com la ruta d'evacuació possible més pròxima.
- Manteniu controlades les vostres pertinences en tot moment.
- Gaudiu de l'esdeveniment, mantenint una actitud cordial i tolerant.
- Si hi assistiu amb infants, no els perdeu de vista en cap moment.
- Si s'extravia algun infant o perdeu algun objecte anau a la carpa de l'IME.
- Si realitzeu activitats, feu-les als llocs que hi estan destinats i seguieu les indicacions dels monitors i del responsable de zona.
- Si la intensitat de l'activitat no s'ajusta a la vostra condició física, atureu-vos. No intenteu sobrepassar els vostres límits. Per a realitzar determinades activitats, en funció de la vostra condició física és aconsellable un reconeixement mèdic previ. Els participants a les diferents activitats es declaren en condicions físiques òptimes, hi participen sota la seva responsabilitat i exonerant de qualsevol responsabilitat l'organització.

- Hidrateu-vos, però no begueu líquids durant una pràctica esportiva exigent ni immediatament després, i aneu alerta amb el sol intens ja que pot produir mareigs, talls de digestió, lipotímies, etc.

Després de l'esdeveniment

- Esteu atent a les indicacions de seguretat.
- Sortiu de manera ordenada i amb calma. No correu i procureu ser diligent.
- Manteniu controlades les vostres pertinences en tot moment.
- Procureu ajudar els infants, els ancians i les persones discapacitades.
- Esteu atent al trànsit rodat.
- No deixeu mai els infants sols. És aconsellable que els dugueu agafats per la mà.

EN CAS D'EMERGÈNCIA

- INFORMEU de qualsevol incidència que hàgiu presenciada i esteu atents a les recomanacions de l'organització.
- COL·LABOREU en el que sigui indispensable; presteu el vostre suport només si us el sol·licita l'organització i sense entorpir els moviments dels serveis d'ordre.
- SI S'HA D'EVACUAR, aneu amb calma, sense córrer però sense aturar-vos i en ordre al punt de trobada indicat per les instruccions dels responsables de l'evacuació o l'autoritat competent.