
























Almazan 2022 Contramedidas Golpes de Calor

HORA LOCAL	ICONO	TEMP. °C	WBGT °C	VIENTO KNOTS	VIENTO ÁNG.	PRECIP. L/M ²	NUBOSIDAD %	HUMEDAD %	PRESIÓN HPA
00:00		21.7	17.7	7.4	↗ 54°	0	0	36	912
01:00		21.6	17.2	5.4	↘ 153°	0	0	32	913
02:00		21	16.8	1.7	↗ 42°	0	0	32	912
03:00		20.8	16.7	0.6	↗ 62°	0	0	32	913
04:00		21.2	16.9	2.7	↗ 25°	0	0	32	912
05:00		20.2	16.4	3.9	↗ 48°	0	0	36	912
06:00		18.6	15.5	6.0	↗ 49°	0	0	40	912
07:00		18.1	15.3	5.8	↗ 49°	0	0	43	912
08:00		19	16.2	8.4	↗ 42°	0	0	41	912
09:00		22.8	19.9	5.2	↗ 40°	0	0	37	912
10:00		27.1	23.3	1.0	↙ 214°	0	0	29	913
11:00		32.1	26.1	7.2	↙ 219°	0	0	20	912
12:00		33.9	27.2	5.6	↙ 217°	0	0	16	912
13:00		35.2	28	2.9	↙ 208°	0	0	14	912
14:00		36.1	28.4	1.2	↘ 160°	0	0	12	911
15:00		36.7	28.7	4.1	↘ 128°	0	0	12	911
16:00		36.9	28.6	3.9	↘ 356°	0	0	13	911
17:00		37.2	27.7	3.3	↘ 110°	0	42	12	910
18:00		35.8	26	4.1	↘ 242°	0	69	13	910
19:00		35.3	26.3	13.4	↗ 53°	0	34	16	910
20:00		34.8	25.2	10.3	↗ 53°	0	0	15	910
21:00		30.6	22.2	8.6	↗ 63°	0	0	18	911
22:00		27.8	20.5	10.5	↗ 56°	0	0	21	911

HORA LOCAL	ICONO	TEMP. °C	WBGT °C	VIENTO KNOTS	VIENTO ÁNG.	PRECIP. L/M²	NUBOSIDAD %	HUMEDAD %	PRESIÓN HPA
00:00		21.4	17	6.0	↙ 317°	0	0	32	913
01:00		20.9	16.9	4.9	↕ 186°	0	0	35	913
02:00		21.2	17	5.1	↗ 19°	0	0	34	913
03:00		21.9	17.5	2.3	↖ 89°	0	0	32	913
04:00		21.2	16.9	1.7	↘ 144°	0	0	32	913
05:00		21	16.9	2.9	↗ 45°	0	0	33	913
06:00		20.1	16.5	4.5	↗ 33°	0	0	37	913
07:00		18.1	15.1	6.6	↗ 46°	0	0	41	913
08:00		19.9	17	6.4	↗ 43°	0	0	40	913
09:00		23.5	20.2	3.7	↗ 45°	0	0	35	913
10:00		26.6	22.9	1.0	↖ 83°	0	0	29	913
11:00		30.6	25.6	1.6	↘ 157°	0	0	23	913
12:00		33.6	27.3	1.4	↘ 152°	0	0	17	913
13:00		35.3	28.2	0.8	↘ 113°	0	0	14	912
14:00		36.3	28.4	0.6	↖ 84°	0	0	12	912
15:00		36.9	28.3	1.4	↘ 12°	0	0	10	912
16:00		37.4	28.2	1.6	➡ 267°	0	0	10	911
17:00		37.6	27.9	3.5	↙ 226°	0	0	10	911
18:00		37.4	27.4	3.1	↙ 223°	0	0	10	910
19:00		36.4	26.1	4.7	↘ 146°	0	27	12	910
20:00		33.9	23.9	5.6	↘ 144°	0	62	14	911

⌈ Categorías de riesgos según las lecturas del WBGT (World Triathlon, 2019) ⌋

Categorías de riesgos de las lecturas del WBGT			Recomendaciones	
Color de la bandera	Índice térmico WBGT	Riesgo	Deportistas aclimatados, en buena forma física, de bajo riesgo	Deportistas no aclimatados, en baja forma física, de alto riesgo
Negro	>32,2°C	Extremo	Reorganizar los horarios de competición	Reorganizar los horarios de competición
Rojo	30,1°C - 32,2°C	Muy alto	Limitar la competición de gran intensidad y la exposición diaria total al calor y la humedad. Estar atento a cualquier indicio de malestar o síntoma	Reorganizar los horarios de competición
Naranja	27,9°C - 30,0°C	Alto	Planificar la competición con discreción. Seguimiento pormenorizado de los deportistas en riesgo	Limitar la competición de gran intensidad. Seguimiento pormenorizado de los deportistas en riesgo
Amarillo	25,7°C - 27,8°C	Moderado	Las actividades siguen el curso normal. Supervisar la ingesta de líquidos	Planificar las competiciones con discreción. Seguimiento pormenorizado de los deportistas en riesgo
Verde	<25,7°C	Bajo	Las actividades siguen el curso normal. Supervisar la ingesta de líquidos	Las actividades siguen el curso normal. Supervisar la ingesta de líquidos

Medida	Lugar
Entrega de botella de agua flexible a cada deportista	Entrega de dorsales
2 piscinas	Zona de recuperación
Agua y Coca Cola	Zona de recuperación
Fruta (sandía, melón y naranja)	Zona de recuperación
Duchas con aspersor	Zona de recuperación
Carpas (con sombra) y ventiladores	Zona de recuperación
Manguera con agua	En cada vuelta de carrera a pie
Avituallamiento	En cada vuelta de carrera a pie
Reorganización Horarios Triatlón Cros	

Recordamos la importancia de no tirarse agua de botella y maximizar el uso de agua corriente (manguera, duchas, etc.) y hacer uso de las zona de sombre





Fetri

*FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE TRIATLÓN*