



REAL CLUB DE TENIS DE OVIEDO

RECOMENDACIONES PARA SALTAR LA HOGUERA DE SAN JUAN

1. Estado físico.

El alcohol es mal compañero de los reflejos y además genera una sensación de confianza que puede llevarnos a creer que podemos saltar más de lo que pensamos. Por este motivo es importante abstenerse de saltar la hoguera habiendo consumido previamente bebidas alcohólicas.

2. Vestimenta y calzado

Evita llevar ropa sintética que prende más fácilmente. Hay que utilizar ropa preferiblemente de algodón, y vestir esa noche pantalones largos preferiblemente vaqueros ya que resisten mejor las posibles quemaduras por brasas que saltan al pisarlas o previenen quemaduras ante una posible caída.

En el caso de que al saltar prenda tu ropa, no corras, porque se avivarán las llamas. Tírate al suelo y gira sobre ti para que las llamas se apaguen, además de recibir una generosa ducha con la manguera.

Utiliza calzado con suela de goma que evite resbalones en el césped que estará humedecido, debiendo evitar sandalias y cualquier otro tipo de calzado que deje al descubierto el pie o que no lo sujete bien para evitar quemaduras por salpicaduras de brasas o retorcaduras del tobillo en el aterrizaje del salto.

3. Observa bien el entorno antes de saltar la hoguera.

Es importante mirar al otro extremo y cerciorarse de que nadie está saltando a la vez en sentido opuesto. Para evitar choques sobre la hoguera es importante respetar el sentido de salto marcado por los responsables de la hoguera. Cerciorarse también que quien nos ha precedido en el salto ya ha abandonado el entorno de la hoguera para evitar choques en el aterrizaje del salto o caer dentro de la hoguera.

4. Prevención y curas.

Se deberá tener preparado en la zona de la hoguera un botiquín completo especialmente equipado para realizar curas de quemaduras.

Se recomienda retirar con mucho cuidado las ropas que no estén adheridas a la piel y lavar con abundante agua si la quemadura es de poca extensión.

En caso de que alguien sufra una quemadura más grave, alertar a emergencias de inmediato.