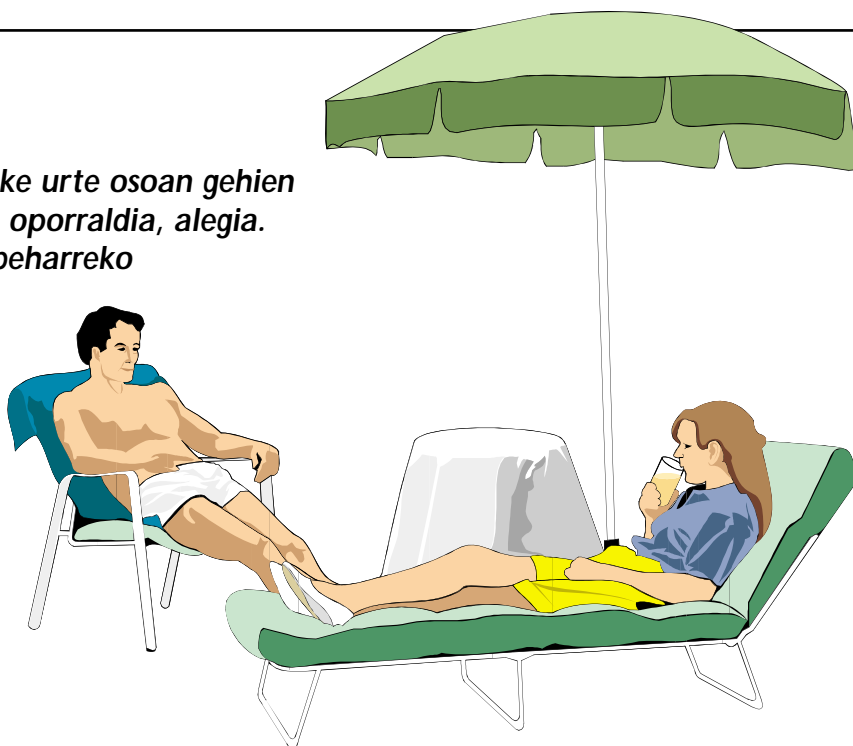




Edozein tontakeriak honda ditzake urte osoan gehien itxaroten ditugun egunak: udako oporraldia, alegia. Hori ebitatzeko, kontuan hartu beharreko hainbat aholku eta gomendio emango dizkizuegu ondorengo lerroetan. Sarritan, udako oporrei hain gogoz eta sutsuki ekiten diogunez, deskuidatu egin gaitezke, eta beharrezko neurriak hartu ez. Baina oporretan egindako oker horrek kalte handiak eragin ditzake, urteko denboraldirik onena izan zitekeena, oroitzapen txar bihurtzeraino. Kontuz, beraz!

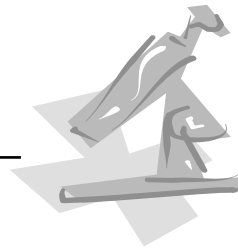


Oporraldia lasai pasatzeko gomendioak

Jabier Agirre*

Elikaduraren inguruan

- ✓ Ez utzi denetik jateari. Beraz, talde guztietako jakiak kontsumitu (hargiak, arraina, esnea, arrautzak, lekaleak, zerealak, frutak, barazkiak eta berdurak). Izozkiak, gozoek eta freskagarriak ez dute oinarritzko janaririk ordeztu behar, gehienez ere haien osagarri izan beharko dute.
- ✓ Janariak modu egokian kontserbatu. Ez eraman bidaian gal daitezkeen produktuak, eta bidaiari ekin aurretik (eta baita destino-puntura iritsi ondoren ere) erositako guztiaren iraungitze-data egiaztatu. Normalean zure erosketekin zorrotza bazara, eta kalitate txarrekoak baduzu, oporretan ere gauza bera egin beharra dago.
- ✓ Garrantzi handikoa da oreka berezia edukitzea krema, bexamela eta maionesa daukaten produktuekin, kutsatzeko arrisku gehiago daukate-eta. Hobe da beste produktu batzuekin ordeztzea.
- ✓ Oporretan kanpin-moduan joatekotan bazabiltza, jakin behar zenuke produktu lehor guztiak (pasta, irina, azukrea, edo baita patatak, tipulak, etab.) hermetikoki itxiak gorde behar direla, intsektuetatik babesteko. Ogiak eta begetalek, bestalde, gehiago irauten dute eta hobeto kontserbatzen dira aluminio-paperetan bilduta.
- ✓ Azkenik, eta elikaduraren puntu honenkin amaitzeko, badira akats batzuk oporretan nahikoa maiz egin ohi ditugunak:
 - a) Batzuek, oporretan gehiago jateko ohitura dute, eta kiloak irabazteko. Horregatik, beharrezkoa bakarrik jan. Pentsa gainera, beroarekin digestioak motelagoak eta pisuagoak izaten direla.
 - b) Beste batzuek, ordea, erregimena egiteko aprobetxatzen dute. Zer ona den garai hau. Kontuz tentsio-beherapen eta lipotimiekin! Umeein bazaude, neurri pixka bat edukitzea komeni da;



kapritxo guztietan amore ematen badugu, gero normaltasunera itzultzean kome-riak izango ditugu.



- c) Edariena ere zaindu beharreko puntua da. Gutxi edatea deshidrataziorako bidea izan daiteke, ume txikietan batik bat. Edari izoztuak ebitatu egin behar dira, eta azukredun freskagarriekin eta alkoholarekin ere kontuz ibili.

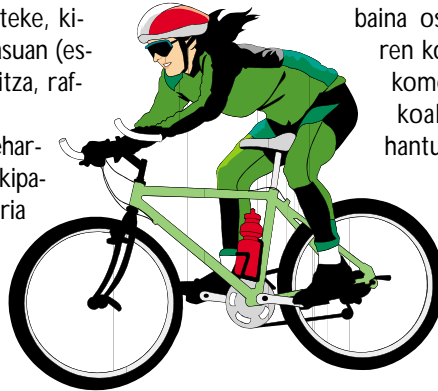
- ✓ Pizinan bazaude, erabili dutxa bainatu aurretik, eta errespetatu itzazu seinaleak eta kartelak.
- ✓ Murgiltzerakoan, kontuz! urean sartzeko moduari buruzko aholku garrantzitsu bat: sarritan lesio larriak sortzen dira orno-muinean, piszinara buruz bota eta hondoaren kontra edo baita beste pertsona baten kontra, tupust egin duten gazteengan. Horrelako ezbeharrek pertsonaren erabateko ezintasuna ekar dezakete.

Arrisku edo abenturako kirolak

Jende askok aprobetxatzen ditu opor-egunak ariketa pixka bat egiteko, gustuko duen kirola eginez. Inguruetako paisajeak ezagutzeko modu egokia ere izan daiteke, kirol jakin batzuen kasuan (eskalada, txirrindularitza, rafting-a, etab.).

Eskalada egiteko behar-beharrezkoa da ekipamendu eta tresneria egokia eramatea, eta gainera inguruak ongi ezagutzen dituen norbaitekin joatea.

Bizikletak, itxuraz, kalterik ez du egiten, baina txirrindularitzak ere baditu bere arriskuak. Mendi-bizikleten kasuan kaskoa ondo lotua eraman behar da, guanteak eta estutzen ez duen arropa, eta bizikleta osoa (pedalak, zelaren altuera eta manillar edo heldulekuarena, batik bat) puntu-puntu eduki. Jaitsieretan kontu berezia eduki behar da, erorketak gerta daitezkeelako, eta horien ondorioz baita hezurren bat hautsi ere. Bizikletan hasi berriak direnei, mendiko ibilbide gogor bati ekin aurretik, berotzea komeni zaie zona lauan kilometro batzuk eginez lehendabizi.



-neurria egiteak BIDAIARIAREN GAITZA esaten zaiona eragiten du sarritan, beherakoak alegia: eginkaiak likidoak izaten dira, oso maiz, eta sabeleko min handia, ondoeza eta baita sukarra ere. Ez du lau egun baino gehiago irauten, baina deshidratazio-arriskua egon daiteke. Arroz edo azenario-ura hartzea, eta edateko ura, nahi adina hartzea komeni da. 48 ordu pasa ondoren ez badago hobekuntzarik, agian medikuarengana joan beharko da.

- * Sugereren batek hozka egiten badizu, erasandako gorputz-atala inmobilizatu egin behar da; zauria garbitu urarekin, ondoren desinfektatu (ahal bada) eta ongi bendatu. Ondoren medikuak ikusi beharko luke, tetanoaren kontrako txertoren bat emateko.

Hozkada sugedorriarena baldin bada era berean jokatu behar da,

baina ospitale batean pozoia-
ren kontrako sueroa jartzea

komeni da. Sintomak hona-
koak izaten dira: mina,

hantura handia sugedorriak
hozka egindako zonan,

gorakoak, ondoeza, antzietatea,
etab. Ez zaio gaixoa-
ri edari alkoholiko-
rik eman behar, ezta

pozoia ahoarekin hu-
rrupatu ere.

- * BOTIKINA prest eduki behar da, beraz, aipatutakoak edo beste edozein ezbehar gertatzen denerako. Hona hemen botikinean egon beharko luke-
tenak:

- Gaza esterilak, poltsa indibidualetan ahal izanez gero.
- Termometro bat.
- Esparatrapua.
- Bendak.
- Guraizeak eta pintzak.
- Antiseptiko iodatua.
- Botika arruntenak (sukarra jaisteko, analgesikoren bat, hanturaren kontrako pomada, mareoaren aurkako pastillak, etab).
- Ur oxigenatua, alkohola eta tiritak.

Ea aurtengo oporraldiak lasai pasatzen ditugun.

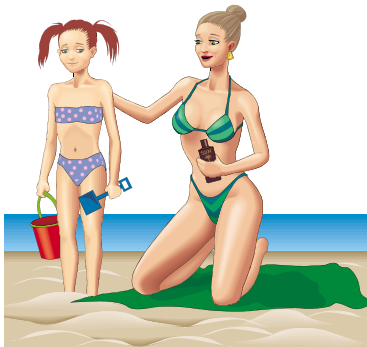
- * Medikua eta OEEko kidea



Hondartzak eta piszinak

Hondartzaren egoera asko aldatzen da, uda pasatzeko aukeratu dugun lekuaren arabera, baina beti ere neurri batzuk hartzea komeni da:

- ✓ Dutxa publikoak erabili itzazu.
- ✓ Hondarra zikina balego, erabili toaila bat hondarrean egoteko eta beste bat lehertzeko.
- ✓ Ez bota hondarrera paperik, ez basorik edota janari-hondakinik, eta erabili zakarrontziak.
- ✓ Ez sartu itsasoan barrena urrutira bakarrik, eguraldi txarra egiten duenean batik bat.
- ✓ Ez bainatu hondakin-urak itsasora botatzen dituzten zonetatik hurbil.



- ✓ Ez egon denbora gehiegi eguzkitan, eta ez ahaztu ordu-erdi lehenago brontzeadoreak jartzea. Eguerdiko 13:00etatik arratsaldeko 4ak bitartekoak dira eguzkia hartzeko ordurik txarrenak, osasunaren ikuspuntutik noski.

Oporretako arazo "medikoak"

- * Ur-aldaketak, edari oso hotzak edo izozkiak gehiegi kontsumitzeak, eta egunerokoa ez bezalako jan-

