



Tu mejor jugada es pasarle  
las llaves a un conductor designado.

**¡JUEGA SEGURO!**



Y bebe responsablemente.



**Challenge**  
OF TARRANT COUNTY



UNA COMUNIDAD.  
UNA META.  
CELEBRACIONES SEGURAS.

# ¡JUEGA SEGURO!

y bebe responsablemente.

Piensa antes de  
tomar la decisión.

Planea tu regreso  
a casa antes de  
celebrar.

 **Challenge**  
OF TARRANT COUNTY



UNA COMUNIDAD.  
UNA META.  
CELEBRACIONES SEGURAS.

# ¡JUEGA SEGURO!



**Los verdaderos campeones  
celebran responsablemente.**

**La mayor victoria es  
volver a casa sanos y salvos.**



**UNA COMUNIDAD.  
UNA META.  
CELEBRACIONES SEGURAS.**

# ¡JUEGA SEGURO!

## NO DEJES QUE EL CALOR TE ROBE LA VICTORIA.

Mantente fresco. Mantente enfocado. Mantente en el juego.



### HIDRÁTATE TEMPRANO Y CON FRECUENCIA

Bebe agua antes, durante  
y después de la actividad.



### USA ROPA ADECUADA

Usa ropa ligera y transpirable  
que ayude a mantener tu cuerpo fresco.



### TOMA DESCANSOS

Descansa en la sombra  
y escucha a tu cuerpo.



### CONOCE LAS CONDICIONES

Evita la actividad intensa en condiciones  
de calor y humedad altos.



### CONOCE LAS SEÑALES

Dolor de cabeza, mareos, náuseas,  
latidos rápidos o confusión pueden  
ser señales de golpe de calor.



### ACTÚA RÁPIDO. SALVA VIDAS.

Muévete a un lugar con sombra, refréscate,  
hidrátate y busca ayuda médica si es necesario.



# ¡JUEGA SEGURO!

Antes de **levantar la copa,**  
necesitas un **plan de juego sólido.**



Ten tu estrategia de regreso segura  
antes del primer silbatazo.



 **Challenge**  
OF TARRANT COUNTY



UNA COMUNIDAD.  
UNA META.  
CELEBRACIONES SEGURAS.