**NUESTRO HUERTO ECOLÓGICO**

Ha llegado la hora de comenzar con los trabajos en el Huerto. Antes de empezar, deberíamos tener en cuenta una serie de circunstancias:

El traslado al huerto supondrá para algún@s un pequeño esfuerzo físico, (no todos tenemos la misma capacidad física).

Ten en cuenta si tienes algún problema respiratorio, alérgico, asmático… advierte a tu profesor y lleva el inhalador que utilices. Así mismo, si tienes problemas de espalda, dolor, desviación de columna (escoliosis)…etc. o cualquier enfermedad que creas que debemos conocer, no dudes en comunicársela al tutor o profesores que te acompañen.

Lleva un calzado adecuado, con el que vayas cómodo. Ten en cuenta que habrá veces en que el terreno esté más seco y duro, y otros que por las circunstancias: riego, lluvia…etc. esté más blando e irregular.

Mantente siempre bien hidratado. Llévate una botella de agua y no se te ocurra ir en ayunas.

Realiza una serie de ejercicios básicos de calentamiento antes de comenzar la actividad, para evitar el riesgo de que puedas sufrir alguna lesión.

En una clase o en un recreo, os enseñaremos unos cuantos ejercicios muy básicos (no más de 5 min.) para realizar antes de la actividad, de calentamiento y estiramientos para la espalda.

Entrega esto en casa, para que tus padres tengan conocimiento y por si quieren hacernos llegar alguna información.