DEPORTE SANO

**Índice**:

* Antes del ejercicio… 
* Durante el ejercicio… 
* Después del ejercicio… 
* Indumentaria…
* Actitud y comportamiento…
* Actitud ante las lesiones…

Antes del ejercicio...

* Si tienes intención de comenzar un entrenamiento diario en una especialidad deportiva una **revisión médica** para conocer la respuesta de tu organismo al esfuerzo sería muy deseable.
* Si has comido recientemente y sientes tu estómago lleno , espera a terminar la digestión
* Realiza un **calentamiento** previo, suave al principio y progresivamente más intenso durante un mínimo de 8 a 10 minutos, que acondicione tu organismo al esfuerzo.
* Si tienes dolor, herida u otra lesión será mejor que te mantengas en **reposo** o practiques una actividad suave en la que no tengas molestias.
* Si vas a jugar un partido con los amigos, **revisa la pista** o lugar donde vayas a realizar ejercicio para evitar posibles lesiones con objetos en el suelo u otros puntos.
* Utiliza el material de protección para los deportes que se requiera
* Si sufres alguna enfermedad respiratoria restrictiva ten a mano tu broncodilatador
* Cuando te cambies, utiliza chanclas en vestuarios y duchas. Evita el contacto directo de tus pies con el suelo

 Durante el ejercicio...

* Utiliza material apropiado para la actividad que estés realizando. Debe combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable.
* Practica ejercicio con la intensidad adecuada a tu nivel de condición física.
* Bebe líquido durante el esfuerzo, hazlo de cada poco tiempo y pequeñas cantidades.
* Disminuye la intensidad o abandona si sientes dificultad respiratoria, mareo o dolor.
* Si sigues pautas de entrenamiento, debes dejarte aconsejar por un experto. El sobre entrenamiento puede tener consecuencias graves a corto y/o largo plazo
* No hagas un ejercicio brusco ni te sumerjas bruscamente en agua demasiado fría después de una comida.
* Si hace calor es mejor que hagas descansos cada cierto tiempo y bebe agua. Si la pista esta al sol en horas de mucho calor, no es aconsejable hacer ejercicio en tales condiciones.

Después del ejercicio...

* Los estiramientos acelerarán la recuperación tras el esfuerzo, evitarás rigideces a largo plazo y mantendrás tu cuerpo elástico.
* Una ducha después de la actividad física, te ayudará a recuperarte mejor, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal. Si ya hemos tomado nuestra ducha diaria no será necesario utilizar jabón, con el frote de manos será suficiente para limpiar los restos de sudor.
* Una vez acabado el ejercicio, hidratarte correctamente bebiendo pequeñas pero frecuentes cantidades de agua, ayudará a tu cuerpo a recuperar sus niveles normales de hidratación.
* Cuando te duches, utiliza chanclas en vestuarios y duchas. Evita el contacto directo de tus pies con el suelo
* No compartas toalla, ni tuya ni prestada, si tienes alguna enfermedad de piel sin saber si es contagiosa

Indumentaria:

* La ropa que utilices será aquella con la que te encuentres cómodo, te permita moverte con libertad y a tu cuerpo traspirar. Para hacer deporte no es necesario comprar una ropa especializada. Si la actividad requiere de alguna protección (patinaje, hockey…) debes utilizarla sin dudarlo.
* El calzado es una prenda muy importante. Debe ser cómodo, flexible, traspirable y con buen agarre.
* En verano o días de alta insolación, deberías cubrir tu cabeza con una gorra o similar.
* Evita las prendas que opriman tu piel y/o no permitan la traspiración.

Actitud y comportamiento:

* Un juego o deporte pone a todos los jugadores en las mismas condiciones a través de las normas. Si éstas no se cumplen de forma escrupulosa por parte de cada jugador, la victoria se convierte en algo sin valor y el juego pierde su sentido. Piénsalo.
* Si te has propasado involuntariamente pide perdón de forma sincera
* Todo enfrentamiento deportivo despierta la competitividad de los participantes pero...
* Con el equipo… No debes impedir el juego de equipo. Todos deben tener un cometido y nadie debe poner su juego por encima del resto.
* Con el adversario… Debes ser respetuoso y que nuestro ímpetu no se transforme en juego peligroso.
* Con el compañero…Una actitud inteligente si te gusta medirte con tus compañeros es permitirles expresar todas sus capacidades para lo cual tendrás que practicar un juego limpio.

Actitud ante las lesiones:

El sentido común es algo que debe imperar en el comportamiento que adoptes ante las lesiones en el deporte.

Es conveniente disponer cerca de un botiquín de primeros auxilios

* Las lesiones viejas que siguen molestando deben ser vistas por un el especialista. Evitarás complicaciones posteriores.
* Ante heridas, dolor u otra molestia, debes valorar con cuidado la opción de mantenerte en reposo o realizar otra actividad más suave, hasta que estés recuperado.
* Debes atender la queja del compañero o adversario que ha sufrido un traumatismo, paralizando el juego y actuando con el mayor respeto y consideración.
* Los esguinces deben ser tratados de acuerdo a pautas médicas y mantener el reposo de esa articulación hasta que esté recuperado totalmente. Posteriormente deberás hacer bien los primeros calentamientos haciendo hincapié en esa articulación.
* En caso de lesión fuerte de un jugador debes actuar con cuidado y sin perdida de tiempo. Todo aquello que no sepas atender y consideres grave, deberá ser visto por personal sanitario lo antes posible. (Tfno. de emergencias: 112)