



AGRUPACION DEPORTIVA DE LA SIERRA (Madrid)

DECALOGO DEL DEPORTE **y LA ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA SALUDABLE**

1.- CONOCE TUS APTITUDES

Antes de iniciarte en el deporte o actividad físico-deportiva, hazte un reconocimiento médico-deportivo y consulta con tu médico todas tus dudas.

2.- ELIGE TU DEPORTE

Practica la actividad físico-deportiva que más se adapte a tus gustos y condiciones físicas. Habla con el médico y con tu profesor.

3.- CONOCE TU DEPORTE

Aprende la técnica, la táctica y el reglamento para poder disfrutar con plenitud del JUEGO.

4.- PREPARA LA ACTIVIDAD

Llega con tiempo suficiente antes de comenzar la clase, así podrás intercambiar información con el profe y el resto de compañeros y calentar.

5.- CONOCE TUS LIMITACIONES

Cuando compitas, hazlo en un deporte adecuado a tus capacidades, buscando adversarios de tus mismas características y RECUERDA: la imprudencia lleva al accidente.

6.- SIGUE UNAS NORMAS HIGIENICAS

Bebe agua antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. Dúchate después del ejercicio. Descansa y duerme lo que necesites.

7.- UTILIZA CORRECTAMENTE EL MATERIAL Y LAS INSTALACIONES

Utiliza la vestimenta adecuada a la actividad que vas a desarrollar. Cuida el material y las instalaciones como si fueran tuyas.

8.- EVITA LA VIOLENCIA

Tanto verbal como física, te impedirán disfrutar de JUEGO. Si conoces las reglas y las respetas practicarás "EL JUEGO LIMPIO".

9.- NO AL DOPAJE

No utilices ayudas prohibidas para mejorar tu rendimiento.
Conoce los efectos reales de estas sustancias y darás un respiro a tu cuerpo.

10.- RECUPERATE DE LAS LESIONES

Ponte en manos de un médico y comunica a tu profesor el diagnóstico y tratamiento. Una lesión mal recuperada puede durarte toda la vida.