



Juegos
Deportivos
Provinciales
Circuitos

CIRCUITO DE PROMOCION JUDO 2017-2018



VICAR

PABELLÓN MUNICIPAL LA GANGOSA.

DOMINGO 4 de febrero 2018

EL EJIDO

PABELLÓN MUNICIPAL SANTA MARIA DEL AGUILA.

DOMINGO 7 de abril 2018

DEPORTE
PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA *siempre*



Colaboran:

- . Ayuntamiento de El Ejido
- . Ayuntamiento de V́icar
- . F.A Judo



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

Destinatarios y categorías .

Podrán participar en las jornadas del Circuito de Promoción del rendimiento de base Judo”, de forma general deportistas en edad escolar **inscritos/as en programas de iniciación deportiva** de los municipios de la provincia de Almería.

En la edición 2017/18 se ha programado el desarrollo de los **Circuitos de Promoción del rendimiento de base Judo”**, que no está catalogado como competición oficial de esta modalidad, lo que permitirá la participación conjunta de deportistas federados y no federados

El Circuito de Promoción del rendimiento de base Judo se realizarán en las fechas siguientes:

- Domingo 4 de Febrero de 2018 en Vicar, el pabellón de deportes de la Gangosa.
- Domingo 7 de Abril de 2018, en un Pabellón de Santa María del Águila

La categoría deportiva convocada para este Circuito es la siguiente:

MODALIDAD	CATEGORÍA	GRUPO DE EDAD
Judo	Promoción – habilidad motriz	Nacidos-as en 2007/2008/2009/2010/2011/2012/2013
	Promoción - Randori	Nacidos-as en 2005/2006

SISTEMA GENERAL DE PARTICIPACIÓN

- **Derechos de Inscripción:**

- Gratuito.
- Las entidades que estén interesadas en participar en este encuentro deberán estar adscritas al programa. Este trámite de adscripción se realiza una sola vez independientemente que se pretenda participar en “Ligas Educativas de Promoción Deportiva” y/o “Encuentros/Talleres/Circuitos Educativos de Promoción Deportiva”. En el caso de que el ayuntamiento, centro educativo o club deportivo no esté ya adscrito, y quiera inscribir grupos de participación en este contenido del programa, deberá cumplimentar el **formulario de adscripción** para “Juegos Deportivos Provinciales” que está disponible en la web de la de la Diputación de Almería.
- Con carácter voluntario se podrá realizar la **“adhesión de cada grupo de participación al Decálogo “Almería Juega Limpio”** (esta decisión será igualmente de carácter público a través del espacio web dedicado al contenido complementario “Almería Juega Limpio” en www.dipalme.org).
- Aportar a las delegaciones o entidades colaboradoras, la documentación necesaria para la validación del procedimiento de inscripción según el siguiente requisito:

Autorización de los/as tutores/as legales según modelo normalizado, debidamente firmado (se recuerda que este requisito es imprescindible para admitir la inscripción de un/a deportista menor de edad y que la suplantación de la firma será responsabilidad del/a coordinador/a responsable de este procedimiento).

La autorización se aportará una sola vez aunque el deportista participe en varias Encuentros de la misma modalidad deportiva.

En caso de haber remitido las autorizaciones pertinentes a través de fax o correo electrónico, se deberán presentar los originales al inicio de la jornada correspondiente al técnico supervisor de la misma.

Podrán participar en el "Circuito de Promoción del Rendimiento Deportivo de Base", de forma general deportistas en edad escolar **inscritos/as en programas de iniciación deportiva y rendimiento deportivo de base** de los municipios de la provincia de Almería, preferentemente aquellos/as que, **no hayan participado en competiciones deportivas oficiales de esa misma modalidad deportiva en el curso escolar 2017/2018.**

La Normativa específica de participación, así como el procedimiento de inscripción de deportistas y técnicos, serán establecidos por la Delegación Provincial de la Federación Andaluza correspondiente, en consenso con la Diputación de Almería.

En cualquier caso, será obligatoria que la participación de deportistas esté convenientemente autorizada por sus tutores legales, ya sea mediante formulario específico o mediante la licencia federativa, siempre que en este documento quede implícitamente recogido dicho trámite.

Toda la documentación original requerida deberá ser presentada, para su validación, a la entidad federativa responsable del Circuito.

- **El periodo de inscripción** y entrega de la documentación requerida del encuentro, finalizará a las 14'00 horas del jueves de la semana anterior a su celebración:

Toda la documentación original requerida deberá ser presentada, para su validación, al grupo técnico responsable del programa de la Delegación de Deportes y Juventud de la Diputación de Almería, en:

SEDE	DIRECCIÓN	TELÉFONO/FAX	Correo electrónico
PABELLÓN MOISÉS RUIZ	Ctra. de Níjar, 1 04009-Almería	Telf.: 950211363 950211544 Fax: 950 211547	apablova@dipalme.org

Los grupos de participación que no cumplan con los requisitos mínimos en cuanto a documentación a aportar, no serán incluidos en el Encuentro Educativo de Promoción del Judo.

Gestión presupuestaria

En lo que a los Circuitos de Promoción Deportiva se refiere, se concretan las siguientes responsabilidades que, para su gestión presupuestaria, corresponden a las diferentes entidades de la estructura organizativa.

La **Diputación de Almería** gestionará, con carácter general, los siguientes conceptos de gasto:

- Servicios técnicos especializados.
- Servicios de difusión.
- En su caso, servicio de seguimiento in situ de la actividad.
- Otros gastos indirectos que se acuerden con la entidad promotora.

Las **entidades promotoras** asumirán, con carácter general, el siguiente concepto de gasto:

- Servicios de organización (Difusión, equipamientos, material deportivo, material ofimático, servicios de coordinación y seguimiento, etc.)
- Servicios técnicos especializados.

Las **entidades adscritas** asumirán, con carácter general, el siguiente concepto de gasto:

- En su caso, transporte de los grupos de participación.

Las entidades promotoras podrán establecer como concepto de ingreso las cuotas de inscripción que estimen oportunas.

(*) En función de la disponibilidad presupuestaria y de las características organizativas y de participación de cada Circuito, la Diputación de Almería establecerá acuerdos de colaboración con las entidades promotoras correspondientes, en el que se especificará el procedimiento específico para la gestión presupuestaria del Circuito de referencia

Presentación de Grupos de Participación

Para que una actividad pueda dar comienzo es necesario que las personas responsables de cada equipo participante se presenten, en su caso, a los/as técnico/as de supervisión y, en toda circunstancia, al equipo de dinamización.

Sin su presencia y disponibilidad efectiva para asumir las funciones que le corresponden no se permitirá la participación del equipo afectado.

En caso de no comparecencia de alguno de los grupos de participación se deberá articular, de forma coordinada por el/la técnico/a de supervisión de turno, los procesos que sean posibles para contactar con sus responsables y/o respetar un período de espera razonable, acorde con las características de cada actividad, agotado los cuales se deberá adoptar, de forma consensuada entre el equipo de dinamización y el/la técnico/a de supervisión asignado, la decisión que corresponda para el óptimo desarrollo de las actividades previstas.

Prevención y actuación ante incidencia.

En función de la distribución de responsabilidades contemplada en los apartados referentes a la estructura organizativa del programa, serán las entidades titulares de las instalaciones sede de las actividades y el grupo técnico de la Diputación de Almería coordinador del programa los responsables de habilitar un dispositivo preventivo de atención y protección de participantes y espectadores que permita actuar con diligencia y eficacia ante cualquier incidencia que pudiera suceder. Para ello, se debe atender al procedimiento específico de intervención de protección de deportistas recogido en las bases generales del programa.

Será requisito mínimo obligatorio la presencia efectiva durante todo el desarrollo de las actividades programadas en cada sede de una persona responsable del referido dispositivo, así como la disponibilidad de una dependencia convenientemente dotada (botiquín o similar) y de personal capacitado para la atención de primeros auxilios. El incumplimiento de esta norma puede dar lugar a la suspensión de las actividades.

Para la atención de un posible traslado de participantes a un centro sanitario o situación similar, es recomendable que los grupos de participación cuenten con más de una persona adulta que puedan asumir su responsabilidad. En caso de que la única persona inscrita en acta como responsable del equipo tenga que ausentarse de la instalación será necesario que otra persona adulta asuma esa función, quedando expresamente reflejada en el acta esta circunstancia. En última instancia, si no se puede garantizar la dirección de un grupo de participación por una persona adulta, el equipo de dinamización, con la conformidad del/la técnico/a de supervisión de turno, dará por finalizada su participación en la actividad.

HORARIO.

10:00 – 10:30 h.: Presentación grupos de participación
10:30 h. Inicio de la actividad
13:30 h. Fin de la jornada .

DESARROLLO.

Puede efectuarse uno de los dos tipos de actividad, según se acuerde en la jornada a realizar. Estas pueden ser:

ACTIVIDAD TIPO 1.

Categoría promoción – Habilidad motriz.

Se realizarán **dos de las tres pruebas** previstas, en función a la edad del participante. Dichas pruebas consisten en desarrollar habilidades psicomotrices, esenciales para la práctica deportiva de judo como son la lateralidad, situación espacial, además de ser capaces de cumplir con las normas establecidas para cada prueba. Las pruebas a efectuar son:

- **SUELO: SACAR DE LA ZONA.** Partiendo de la posición de sentados, espalda contra espalda, a la voz de “hajime” se girarán y en cuadrupedal (cuatro patas) intentarán sacar a su oponente de la zona delimitada. Cada vez que consiga que su rival toque con cualquier parte de su cuerpo, fuera de la zona, obtendrá un punto.

OBJETIVO: desarrollar la habilidad de coordinar movimientos y desplazar al compañero de un modo eficaz, utilizando su cuerpo. Coeficiente de complejidad básico de coordinación, desplazamiento y ubicación espacial.

- **SUELO: VOLTEAR SIN SALIRSE DE LA ZONA.** Comenzando sentados, espalda con espalda, a la voz de hajime se darán la vuelta y adoptarán la posición de rodillas con agarre manga-solapa. Una vez en esta posición el ejercicio consiste en **lograr hacer perder el equilibrio (voltear) al compañero**, obteniendo **un punto** si parte del cuerpo del volteado permanece dentro de la zona de juego. Si en el transcurso del volteo consigue, además, **inmovilizarlo obtendrá dos puntos más**. Caso de ser el volteado quien inmovilice, será él quien obtenga los dos puntos.

OBJETIVO: en este ejercicio se añade la complejidad del sentido del equilibrio, obligando al participante a percibir el desequilibrio y buscar su recuperación. Esto obliga a una mayor coordinación psicomotriz. También se fomenta el esfuerzo de superación pues, aun siendo volteado, puede conseguir inmovilizar a su oponente y obtener una ventaja.

- **PIE: SACAR DE LA ZONA.** Ambos contendientes inician la actividad desde la posición de erguidos, agarrados entre sí con el agarre fundamental (manga - solapa). En esta posición se dará la voz de hajime (empezad) y los participantes deben **conseguir sacar de la zona a su oponente**. **Si pisa con un pie fuera**, su adversario conseguirá **un punto**, caso de salir **con los dos pies, dos puntos**. Si saca al rival **cargando con su cadera (técnica uki goshi u o goshi) y los pies de este no tocan el suelo, obtendrá tres puntos**.

OBJETIVO: En esta actividad se efectúa una suma de habilidades, haciéndola más compleja, exigiendo mayor capacidad psicomotriz, control del equilibrio (ya que están de pie y se desplazan a mayor velocidad), coordinación de brazos y piernas y más percepción espacial.

Categoría promoción – Randori.

Desarrollo de habilidades motrices, con técnicas propias de yudo, introduciendo al deportista en el entorno de la competición, cumpliendo un reglamento pero sin valoración (puntuación) de resultado alguno, no existiendo un vencedor.

El reglamento a utilizar será el aprobado por la Federación Andaluza de judo y D.A. (FANJYDA) “Reglamento para las categorías Benjamín y Alevín”.

ACTIVIDAD TIPO 2.

Tanto para la categoría promoción – habilidad motriz o promoción - randori.

Las actividades a realizar son básicas, denominándose "judo en familia" pues podrán participar los niños junto con sus padres, madres o hermanos. La única condición es por cada niño un familiar o amigo. De modo que todos tengan pareja.

La vestimenta puede ser judogi o ropa deportiva holgada. Esto último, más bien para los familiares o amigos participantes que no tengan judogi.

Se realizarán actividades lúdicas, con gestos básicos de judo, donde la persona participante enseñará o participará con su pareja. Las actividades serán propuestas por la persona encargada a tal fin, junto con monitores de apoyo.

Algunas de las actividades serán:

- Caídas divertidas, una forma amena de aprender a caer y estar en forma.
- Que te piso.
- Tócame la espalda.
- Protege tu cinturón.
- Volcar la canoa.
- Otros...

SISTEMA DE PUNTUACIÓN Y CLASIFICACION CRITERIO "RESULTADO".

No existirá clasificación por criterio de resultado.

•

DEPORTE

PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA

siempre

D./Dña. _____

Presidente del Club _____, con NIF (del club) _____, en nombre y representación del mismo solicita la adscripción al programa de “JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/2018” organizado por la Diputación Provincial de Almería a través de su Delegación Especial de Deportes y Juventud. Esta adscripción supone:

1. Aceptar las bases generales del programa, así como las bases específicas del contenido correspondiente y la normativa técnica de cada modalidad deportiva.
2. Cooperar con la Diputación, en garantizar la salud y seguridad de los participantes (deportistas y técnicos).
3. Fomentar los valores propios de la práctica deportiva, tales como:
 - El carácter educativo del deporte
 - El sacrificio, el esfuerzo y la superación de retos
 - El respeto a las normas, los participantes, la diversidad, los jueces, y a los técnicos y técnicas que facilitan la práctica deportiva.
 - La incorporación de hábitos de vida saludables (higiene, descanso o alimentación)
4. Abonar, en su caso, los derechos de inscripción en función de lo determinado al respecto en las bases específicas de cada contenido del programa y del número de equipos participantes en éstos.
5. Asumir la gestión presupuestaria de los conceptos de gasto derivados de su participación en los diferentes contenidos del programa según lo determinado en las bases específicas correspondientes.
6. Cumplir las funciones expresamente atribuidas como parte integrante de la estructura organizativa del programa.
7. Designar como Coordinador/a del Club del programa a:

Nombre y Apellidos: _____

DNI: _____ Tfno.: _____ e-mail: _____

Cargo en el que actúa _____

En _____, a ____ de _____ de _____

Fdo.: _____

La entidad interesada deberá de cumplimentar el documento normalizado para este procedimiento, **una única vez independientemente del número de actuaciones y contenidos en los que su entidad pretenda participar**, teniendo como plazo el periodo comprendido desde la fecha de publicación de la aprobación del programa hasta las fechas establecidas como final del plazo determinado para cada uno de sus contenidos.

D./Dña. _____

Director/a del Centro Educativo _____,
con NIF (del centro) _____, en nombre y representación del mismo solicita la adscripción al programa de “**JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/2018**” organizado por la Diputación Provincial de Almería a través de su Delegación Especial de Deportes y Juventud. Esta adscripción supone:

8. Aceptar las bases generales del programa, así como las bases específicas del contenido correspondiente y la normativa técnica de cada modalidad deportiva.
9. Cooperar con la Diputación, en garantizar la salud y seguridad de los participantes (deportistas y técnicos).
10. Fomentar los valores propios de la práctica deportiva, tales como:
 - El carácter educativo del deporte
 - El sacrificio, el esfuerzo y la superación de retos
 - El respeto a las normas, los participantes, la diversidad, los jueces, y a los técnicos y técnicas que facilitan la práctica deportiva.
 - La incorporación de hábitos de vida saludables (higiene, descanso o alimentación)
11. Abonar, en su caso, los derechos de inscripción en función de lo determinado al respecto en las bases específicas de cada contenido del programa y del número de equipos participantes en éstos.
12. Asumir la gestión presupuestaria de los conceptos de gasto derivados de su participación en los diferentes contenidos del programa según lo determinado en las bases específicas correspondientes.
13. Cumplir las funciones expresamente atribuidas como parte integrante de la estructura organizativa del programa.
14. Designar como Coordinador/a del Centro Educativo del programa a:

Nombre y Apellidos: _____

DNI: _____ Tfno.: _____ e-mail: _____

Cargo en el que actúa _____

En _____, a _____ de _____ de _____

Fdo.: _____

La entidad interesada deberá de cumplimentar el documento normalizado para este procedimiento, **una única vez independientemente del número de actuaciones y contenidos en los que su entidad pretenda participar**, teniendo como plazo el periodo comprendido desde la fecha de publicación de la aprobación del programa hasta las fechas establecidas como final del plazo determinado para cada uno de sus contenidos.

D./Dña. _____

Alcalde/Alcaldesa del Ayuntamiento _____,

en nombre y representación del mismo solicita la adscripción al programa de “**JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/2018**” organizado por la Diputación Provincial de Almería a través de su Delegación Especial de Deportes y Juventud. Esta adscripción supone:

15. Aceptar las bases generales del programa, así como las bases específicas del contenido correspondiente y la normativa técnica de cada modalidad deportiva.
16. Cooperar con la Diputación, en garantizar la salud y seguridad de los participantes (deportistas y técnicos).
17. Fomentar los valores propios de la práctica deportiva, tales como:
 - El carácter educativo del deporte
 - El sacrificio, el esfuerzo y la superación de retos
 - El respeto a las normas, los participantes, la diversidad, los jueces, y a los técnicos y técnicas que facilitan la práctica deportiva.
 - La incorporación de hábitos de vida saludables (higiene, descanso o alimentación)
18. Abonar, en su caso, los derechos de inscripción en función de lo determinado al respecto en las bases específicas de cada contenido del programa y del número de equipos participantes en éstos.
19. Asumir la gestión presupuestaria de los conceptos de gasto derivados de su participación en los diferentes contenidos del programa según lo determinado en las bases específicas correspondientes.
20. Cumplir las funciones expresamente atribuidas como parte integrante de la estructura organizativa del programa.
21. Designar como Coordinador/a Municipal del programa a:

Nombre y Apellidos: _____

DNI: _____ Tfno.: _____ e-mail: _____

Cargo en el que actúa _____

En _____, a ____ de _____ de _____

Fdo.: _____

La entidad interesada deberá de cumplimentar el documento normalizado para este procedimiento, **una única vez independientemente del número de actuaciones y contenidos en los que su entidad pretenda participar**, teniendo como plazo el periodo comprendido desde la fecha de publicación de la aprobación del programa hasta las fechas establecidas como final del plazo determinado para cada uno de sus contenidos.

D./D^a _____, con DNI/pasaporte en vigor número: _____, y teléfono de contacto: _____, en mi condición de padre/madre/tutor/tutora de D./D^a _____, con DNI/pasaporte en vigor número: _____ o en su defecto fecha de nacimiento: _____, por la presente

AUTORIZO:

1) A su inscripción en el programa "JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/18" organizado por la Diputación de Almería.

2) A su participación en el contenido ENCUENTRO EDUCATIVOS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA, y en cuantas actividades sean convocadas con el equipo de la modalidad deportiva _____ del municipio de _____. Igualmente manifiesto mi consentimiento para que realice salidas fuera de la localidad para participar en las citadas actividades deportivas.

3) A que la Diputación de Almería puede realizar y usar fotografías y/o grabaciones de los participantes, durante las actividades deportivas citadas en el punto anterior, en las que pueda aparecer, para la memoria y difusión de la actividad, sin derecho por parte del participante a recibir compensación económica alguna.

A SU VEZ DECLARO:

a) Que el/la autorizado/a sabe que debe aceptar las normas de seguridad y de comportamiento que le sean indicadas por los responsables del programa "JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/18" y que dispongan para cada una de las actividades y competiciones convocadas, autorizando a los responsables a imponer su criterio y eximiéndoles de toda responsabilidad en caso de cualquier incidencia o accidente producidos durante la práctica deportiva y, en su caso, durante los correspondientes desplazamientos que del incumplimiento de aquellas se pueda derivar.

b) Que conozco y acepto la normativa general del programa "JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2016/17", las bases específicas del contenido correspondiente, así como normativa técnica y características de la modalidad en cuestión.

c) Que le han sido administradas las vacunas que le corresponden por su edad y que, previa consulta médica realizada, no padece enfermedad, alergias u otras causas que puedan desaconsejar su participación con normalidad en las actividades programadas dentro del programa "JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/18". En caso de padecer algún tipo de enfermedad que, aún permitiéndole la práctica de las actividades de referencia, necesite de medidas preventivas especiales deberá especificarlas y adjuntar el correspondiente informe médico en el que se recojan las recomendaciones al respecto.

d) Que reúne las condiciones físicas y requisitos médicos necesarios para la realización de las actividades previstas. Expreso mi consentimiento para que, en su caso, pueda ser inscrito en equipos de una o más categorías superiores a la suya del mismo municipio y modalidad deportiva, y que soy consciente de los riesgos que esto puede implicar.

Hago extensible esta autorización al personal afecto al programa para que, en caso de máxima urgencia, con el consentimiento y prescripción médica oportuna, tomen las decisiones médico-quirúrgicas necesarias si ha sido imposible mi localización.

e) Que conozco que la cobertura del riesgo de accidentes derivado de la práctica en estas actividades y competiciones deportivas del programa "JUEGOS DEPORTIVOS PROVINCIALES 2017/18" **no lleva implícito tener un seguro de accidentes**, corriendo a cargo del participante los gastos médicos por lesión de accidente a través de la Seguridad Social o Seguros Privados, según art. 6.3 del Decreto 6/2008 de 15 de enero por el que se regula el deporte en edad escolar en Andalucía y art. 16.2 de la Orden de 11 de enero de 2011 por el que se regula el Plan de Deporte en Edad Escolar de Andalucía.

En _____, a _____ de _____

Fdo.- _____

En caso de no otorgar autorización para alguno de estos asuntos debe remitir un escrito razonado a: Delegación de Deportes y Juventud Diputación de Almería. Pabellón Moisés Ruiz. Carretera de Níjar-Los Molinos, 1. 04009 Almería.

El arriba firmante autoriza a la Diputación de Almería a registrar los datos de carácter personal detallados en este impreso, los cuales serán tratados en todo momento de conformidad con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y demás legislación aplicable. En función de la aplicación de dicha normativa, el afectado podrá acceder, rectificar y cancelar su información remitiendo un escrito a: Delegación de Deportes y Juventud Diputación de Almería. Pabellón Moisés Ruiz. Carretera de Níjar-Los Molinos, 1. 04009 Almería.

Recomendaciones sobre protección para todo tipo de actividades deportivas

Recomendaciones Generales

- Realizar controles médicos básicos previos. Hacer revisiones periódicas.
- Adquirir hábitos posturales correctos.
- Ejecutar el ejercicio con moderación.
- Hidratar durante el ejercicio (si es posible) y después del mismo.
- No competir si el nivel de entrenamiento previo es insuficiente.
- No ejecutar movimientos demasiados bruscos.
- No usar sustancias, métodos y elementos farmacológicos prohibidos en la legislación vigente.
- Preparar una competición con antelación y adaptarse progresivamente a sus circunstancias.
- Realizar calentamientos y estiramientos minuciosos antes y después del entrenamiento.
- Trabajar por sensaciones corporales más que por objetivos, metas o cronos.
- Usar ropa y calzado seguros, confortables, cómodos y adecuados a cada tipo de ejercicio.
- Utilizar las medidas de prevención para evitar rozaduras, esguinces, tendinitis, etc.
- Vigilar la alimentación y el descanso.
- Seguir las indicaciones y recomendaciones en el uso de la instalación (zonas de estancias, vestuarios, gradas y zonas deportivas).
- Verificar que las instalaciones y sus elementos deportivos se encuentren en adecuadas condiciones higiénicas y de uso para evitar enfermedades y accidentes (porterías, canastas, aparatos y elementos de musculación, vestuarios, espacios deportivos, etc.)

Recomendaciones para actividades al aire libre

- A menor latitud y mayor altura, mayor radiación solar.
- Educar y proteger adecuadamente a los niños y jóvenes de la radiación solar.
- Considerar la existencia de superficies reflectantes: nieve, agua, arena, hierba, asfalto, etc.
- Evitar la exposición al sol entre las 13 y las 17 horas.
- En verano, evitar hacer ejercicios en las horas centrales del día.
- No aplicarse colonias o productos perfumados antes de la exposición al sol.
- No utilizar cremas bronceadoras intensificadoras de los efectos nocivos de las radiaciones solares.
- Usar filtro solar aunque el día esté nublado.
- Usar filtro solar adecuado antes de cada exposición, aplicándolo entre media y una hora antes de la exposición y repetirlo cada dos horas (o después de nadar o sudar).
- En actividades en el mar, utilizar chalecos salvavidas y seguir las instrucciones de los técnicos deportivos en todo momento.
- En actividades de montaña, mar y nieve es recomendable el uso de gafas de sol para la protección contra los rayos solares.

Recomendaciones para actividades en piscinas

- Abrigarse correctamente al entrar y salir de la piscina.
- Cuidar las condiciones higiénicas de las toallas y secarse bien todo el cuerpo al salir de la zona de vasos.
- Ducharse antes de entrar a la piscina e inmediatamente después de salir.
- Exigir unas adecuadas condiciones higiénicas sanitarias de la instalación: temperatura, color, olor, limpieza...
- Evitar tragar agua de la piscina e incluso que entre en la boca.
- Usar calzado adecuado para estar en la instalación.
- Utilizar gafas acuáticas de protección para evitar afectaciones oftalmológicas.
- Seguir las recomendaciones y obligaciones que realicen estas instalaciones acuáticas en temas de seguridad y salud.

En _____, a _____ de _____

Firmado



Juegos Deportivos Provinciales



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

