



Juegos  
Deportivos  
Provinciales  
Encuentros

# PÁDEL TIE-BREAK

**ALMERÍA,  
SÁBADO 27 DE ABRIL 2019,  
16'30 H.  
CLUB NATACIÓN ALMERÍA**



**DEPORTE**  
PARA TODOS  
ENTRE TODOS  
Y PARA *siempre*



Colabora:  
**Club Natación Almería**



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA



## Destinatarios y categorías

Podrán participar en el “Encuentro Educativo de Promoción del Pádel Tie-Break”, 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 2018/19 se ha programado el desarrollo de un “Encuentro Educativo de Promoción del Pádel Tie-Break”:

El Encuentro se realizará el sábado día 27 de abril de 2019 *en el Club de Natación Almería*.

Las categorías deportivas convocadas para el primer encuentro son las siguientes:

MODALIDAD	CATEGORÍA	GRUPO DE EDAD
Pádel Tie-Brak	Benjamín	Nacidos/as en 2009 /2010/2011
	Alevín	Nacidos/as en 2007 /2008
	Infantil	Nacidos/as en 2005/2006
	Cadete	Nacidos/as en 2003/2004

## Sistema de inscripción de participantes

- Derechos de Inscripción:

- Gratuito.

- Adscripción al programa:

Las entidades que estén interesadas en participar en estos talleres deberán estar adscritas al programa. Este trámite de adscripción se realiza una sola vez independientemente que se pretenda participar en actividades de “Ligas Educativas de Promoción Deportiva”, “Encuentros Educativos de Promoción Deportiva”, “Talleres Educativos de Promoción Deportiva” o “Circuitos de Promoción del Rendimiento de Base”.

En el caso que el centro educativo no se haya adscrito al programa previamente para su participación en otra actividad, y quiera inscribir grupos de participación en este contenido del programa, deberá cumplimentar el formulario de adscripción para “Juegos Deportivos Provinciales”.

De conformidad con lo indicado en el art. 14.2 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, la

tramitación de este procedimiento será electrónica, por lo que la realización de cualquiera de sus trámites se efectuará según el siguiente proceso:

- Procedimiento para Ayuntamientos

[http://www.dipalme.org/Servicios/Informacion/Informacion.nsf/AA57F41F111E8709C1257D57002E601E/%24file/P\\_Ads\\_JDP\\_Aytos.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Informacion/Informacion.nsf/AA57F41F111E8709C1257D57002E601E/%24file/P_Ads_JDP_Aytos.pdf)

- Procedimiento para Centros Educativos y Clubes

[http://www.dipalme.org/Servicios/Informacion/Informacion.nsf/AA57F41F111E8709C1257D57002E601E/%24file/P\\_Ads\\_JDP\\_Entidades.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Informacion/Informacion.nsf/AA57F41F111E8709C1257D57002E601E/%24file/P_Ads_JDP_Entidades.pdf)

Ambos formularios así como el resto de documentación (bases y normativas) de JDP se encuentra disponible en la web de la Diputación de Almería:

<http://www.dipalme.org/Servicios/cmsdipro/index.nsf/informacion.xsp?p=deportes&documentId=AA57F41F111E8709C1257D57002E601E>

- Inscripción de grupos de participación:

A los/as coordinadores/as municipales/educativos/clubes de las entidades que hayan realizado el procedimiento de adscripción se les asignará un código de acceso a la Red Provincial de Gestión Deportiva/JDP/Inscripciones, <https://app.dipalme.org/deportal/loginValidar.zul?protocolo=https&urlInicial=https%3A%2F%2Fapp.dipalme.org%2Fdeportal%2Flogin.zul>, debiendo dar de alta a los grupos de participación, cumplimentado los campos requeridos en el formulario correspondiente Seleccionar modalidad: **Pádel Tie-Break** . En él se registrarán los nombres, apellidos y fecha de nacimiento de los/as componentes del equipo (deportistas y técnicos/as). La veracidad de los datos incluidos en ese documento debe quedar certificada por el responsable competente de cada entidad. (Para más información de cómo inscribirse ver “guía de procedimiento de inscripción” en bases y normativas)

Insertar los datos requeridos y fotografías de los/as técnicos/as-educadores/as responsables de cada uno de los grupos de participación. Sin el cumplimiento de este requisito no será posible realizar la inscripción de deportistas. Se recomienda que los equipos dispongan de más de un técnico/a-educador/a para garantizar las responsabilidades comprometidas en la solicitud de adscripción, especialmente en lo que a control de participantes se refiere en los desplazamientos y posibles incidencias de carácter deportivo y sanitario.

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”.

Aportar 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).

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.

El periodo de inscripción y entrega de la documentación requerida finalizará a las 11'00 h horas del lunes día 22 de abril de 2019.

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.: 950211544 Fax: 950 211547	acontrer@dipalme.org

Los grupos de participación que no cumplan con los requisitos mínimos en cuanto a documentación a aportar, no serán incluidos en los Encuentros Educativos de Promoción del Pádel Tie-Break.

## Gestión presupuestaria

La Diputación de Almería gestionará los siguientes conceptos de gastos:

- Servicios de organización
- Servicios técnicos especializados.
- Transporte de los grupos de participación.
  - Para grupos de participación de Ayuntamientos de hasta 10.000 habitantes adscritos al programa.
  - Los grupos de participación de Ayuntamientos mayores de 10.000 habitantes, así como de los de centros educativos y entidades deportivas no adscritas a través de su Ayuntamiento, podrán beneficiarse de los servicios de transporte ya establecidos para equipos de Ayuntamientos menores de 10.000 habitantes en función del cupo de plazas libres y de la disponibilidad presupuestaria para nuevos servicios.

## Uso de los servicios de transporte

Los servicios de transporte facilitados por la Diputación de Almería, solamente lo utilizarán los usuarios inscritos en la actividad, acompañado de un/a técnico/a-educador, sin su presencia no se permitirá el uso del servicio de transporte. Las incidencias que pudieran derivarse por el incumplimiento de esta norma son de exclusiva responsabilidad de las entidades de referencia (Ayuntamientos / Centros Escolares / Clubes).

## 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.

## Prevención y actuación ante incidencias

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 según marca esta normativa.

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.

## Procedimiento de Gestión de Calendarios

Si un grupo de participación prevé su incomparecencia a la actividad prevista debe comunicar esta incidencia al grupo técnico responsable del programa para evitar de esta manera gastos innecesarios. Se advierte que cualquier incidencia que se produzca por falta de comprobación de los calendarios y horarios definitivos será responsabilidad de los grupos de participación implicados.

## Desarrollo

El Encuentro Educativo de Promoción del Pádel Tie-Break tendrá el siguiente desarrollo:

16:30 – 17:00 h.: Presentación grupos de participación

17:00 h. Inicio de la actividad

20:00 h. Fin del Encuentro

Antes del comienzo del Encuentro se procederá a la confirmación de asistencia de todos los deportistas inscritos.

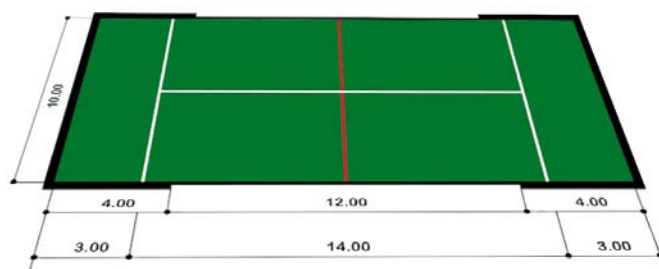
Al inicio de la jornada se repartirá a cada pareja de jugadores que forman el equipo una tarjeta en la que se especificará el número de campo y nivel de inicio. La tarjeta recogerá durante la jornada el número de campos por el que ha pasado y, al final de la jornada, el nivel alcanzado y campo conseguido.

 <b>ENCUENTRO EDUCATIVO DE PROMOCIÓN DEL PÁDEL TIE BREAK</b> <b>FICHA DE PARTICIPACIÓN 2018/19</b>																	
Jugador 1 _____	Entidad _____																
Jugador 2 _____	Municipio _____																
Pista de inicio <input type="text"/>	Pista conseguida final <input type="text"/>																
Pistas por los que hemos pasado:																	
<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<table border="1"> <tr><td>Puntuación</td><td>Puntuación</td></tr> <tr><td>Mi equipo   El otro equipo</td><td>Mi equipo   El otro equipo</td></tr> <tr><td>Pista en la que juego</td><td>Pista en la que juego</td></tr> <tr><td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td></tr> </table>	Puntuación	Puntuación	Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo	Pista en la que juego	Pista en la que juego	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																
Puntuación	Puntuación																
Mi equipo   El otro equipo	Mi equipo   El otro equipo																
Pista en la que juego	Pista en la que juego																
<input type="text"/>	<input type="text"/>																

## Reglamento Básico

### 1. PISTA DE JUEGO

La pista de juego será la propia de un campo oficial de Pádel. Cada campo tendrá un número correspondiente a un nivel de juego de forma que el campo 1 será el nivel más bajo y el campo 8 será el nivel más alto. Se jugará en 8 pistas.



### 2. TANTEO

Se jugarán partidos a 1 juego de 7 puntos. El árbitro-monitor al finalizar el partido les anotará en la ficha a la pista que deberán dirigirse, de manera que la pareja de jugadores que gane subirá al campo siguiente correlativo y si pierde bajará de numeración de campo. De forma que al final de la jornada tendremos en los campos con numeración más alta a las parejas con más nivel y, por el contrario, en los campos de más baja numeración a las parejas con menos nivel.

### 3. COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS

Los equipos estarán formados por dos jugadores/as, y habrán de notificar a la organización antes del comienzo del Encuentro quienes forman la pareja.

Las parejas que no estén en juego estarán esperando junto al campo que les toque jugar en la zona de espera y, podrán participar como recoge pelotas y marcadores.

### Sistema de Clasificación criterio “Resultado”

No existirá clasificación final ni individual ni por equipos en función de los resultados de los diferentes partidos disputados.

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, con DNI/pasaporte en vigor número: \_\_\_\_\_, y teléfono de contacto: \_\_\_\_\_, en mi condición de padre/madre/tutor/tutora de D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, 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 2018/19" organizado por la Diputación de Almería y a su participación en el contenido de \_\_\_\_\_, en la modalidad deportiva de \_\_\_\_\_, en cuantas actividades sean convocadas con el equipo. Igualmente manifiesto mi consentimiento para realice salidas fuera de la localidad para participar en las citadas actividades deportivas.

- 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.

- De conformidad con la normativa de protección de datos personales, le informamos que los datos que se recogen en este formulario serán objeto de tratamiento en la actividad ACTIVIDADES DEPORTIVAS responsabilidad de DIPUTACIÓN DE ALMERÍA con la finalidad de GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD DE FOMENTO, ANIMACIÓN Y PROMOCIÓN DEL DEPORTE EN EL ÁMBITO DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA. ASÍ COMO EL USO DEL PABELLÓN MOISÉS RUIZ, en base a la legitimación de CONSENTIMIENTO, OBLIGACION LEGAL, INTERES PUBLICO. Mas informacion sobre Proteccion de Datos personales en esta dirección electrónica: <https://app.dipalme.org/proDatos/registros/registrosActRespConsulta.zul?id=30>, en el apartado de privacidad de [www.dipalme.org](http://www.dipalme.org) o bien en la oficina de información o dependencia donde realice su gestión. Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad, siguiendo las indicaciones facilitadas, previa acreditación de su identidad. Con la firma de este formulario, confirmo que he leído y acepto el tratamiento de mis datos personales para la actividad ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

## 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 2018/19" 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 2018/19", 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 2018/19". 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 2018/19" **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 \_\_\_\_\_

Firmado

*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.*





## Recomendaciones generales a todo tipo de actividades deportivas.

### Generales.

- 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 ejecutar movimientos demasiados bruscos.
- No usar sustancias, métodos y grupos 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 las rozaduras, esguinces, tendinitis, etc.
- Vigilar la alimentación y el descanso.

### Actividades al aire libre.

- A menor latitud y mayor altura, mayor irradiación.
- Educar y proteger adecuadamente a los niños de la radiación solar.
- Considerar la existencia de superficies reflectantes: nieve, agua, arena, hierba, asfalto.
- Evitar la exposición al sol entre las 13 y las 17 horas.
- En verano, evitar hacer ejercicios horas centrales del día.
- No aplicarse colonias o productos perfumados antes de la exposición al sol.
- No utilizar cremas bronceadoras intensificadoras del efecto de la radiación UV.
- Usar filtro solar aunque el día esté nublado, por la radiación UVB.
- Usar filtro solar adecuado antes de cada exposición, aplicándolo entre media y una hora antes de la exposición y reaplicarlo cada dos horas (o después de nadar o sudar).



# Juegos Deportivos Provinciales

