

**CARBONERAS,  
SÁBADO 1 DE ABRIL 2017  
PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES**



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

## Destinatarios y categorías

Podrán participar en el “Encuentro Educativo de Promoción Jugando al Atletismo”, 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 2016/17 se ha programado el desarrollo de un “Encuentro Educativo de Promoción Jugando al Atletismo”:

El encuentro se realizará el 1 de abril de 2017, *en el Pabellón Municipal de Deportes de Carboneras*.

Las categorías deportivas convocadas para este encuentro son las siguientes:

JUGANDO AL ATELETISMO	Benjamín Mixta	Nacidas/os en 2007/2008
	Alevín Masculina	Nacidos en 2005/2006
	Alevín Femenina	Nacidas en 2005/2006
	Alevín Mixta	Nacidas/os en 2005/2006

## Sistema de inscripción de participantes

- **Derechos de Inscripción:**

- Gratuito.

- 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 “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 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.

<http://www.dipalme.org/Servicios/cmsdipro/index.nsf/informacion.xsp?p=deportes&ref=DP-Deportes-bases-normativas>

- 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/logging.zul>), debiendo **dar de alta a los grupos de participación**, cumplimentado los campos requeridos en el formulario correspondiente **Seleccionar modalidad: Jugando al Atletismo**. 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.

- 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.
- **Cumplimentar la hoja de participantes por equipo en la prueba de inicio de Jugando al Atletismo, anexa a la normativa.**
- 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 <https://app.dipalme.org/deportal/loginValidar.zul?protocolo=https&urlInicial=https%3A%2F%2Fapp.dipalme.org%2Fdeportal%2Flogin.zul>
- 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 para el encuentro Jugando al Atletismo finalizará a las 14´00 h horas del jueves día 23 de marzo de 2017.**

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	Tel.: 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 el Encuentro Educativo de Promoción Jugando al Atletismo.

## 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 se desarrollará en el Pabellón Municipal de Deportes de Carboneras, con el siguiente horario:

- 9:30 h. – 10:00 h.: Presentación grupos de participación
- 10:00 h. Inicio de la actividad
- 14:00 h. Fin del Encuentro

El Encuentro constará de cinco pruebas de concurso y tres pruebas de relevos.

Las pruebas de concurso son, por este orden:

1. Carrera 10 x 10 metros
2. Lanzamiento de Jabalina blanda
3. Triple salto saliendo desde parado
4. Lanzamiento de balón medicinal hacia adelante por encima de la cabeza desde rodillas
5. Salto lateral de un obstáculo bajo.

Las carreras de relevos son tres, por este orden:

1. Velocidad 5 x 2 vueltas
2. 5 x 1 vuelta con obstáculos.
3. Gran Prix

**Nota: Sólo se jugaría el Gran Prix si la organización estima, que durante la jornada, hay tiempo para su desarrollo.**

Cada equipo estará formado por 5 miembros como mínimo y máximo 7, cinco de los cuales se denominarán titulares y 2 suplentes. Los suplentes sólo participará en las pruebas de concurso si alguno-os de los titulares no se presentan al encuentro o se lesionan durante el mismo. En el caso de no intervenir durante las pruebas de concurso, estos dos miembros suplentes deberán participar en las tres pruebas de relevos.

En el caso de los equipos mixtos, el grupo de titulares estará formado por dos chicos y tres chicas, ó tres chicos y dos chicas. Los dos suplentes deberán ser un chico y una chica el con el fin de que la posible sustitución en las pruebas de concurso sea del mismo género. Estos miembros en el caso de no intervenir durante las pruebas de concurso, deberán participar en las tres pruebas de relevos.

Las pruebas de relevos la formarán 5 corredores.

Cada participante titular realizará dos pruebas de concurso y las tres pruebas de relevos sino hay suplentes, en el caso de que los haya, alguno-os deberán dejar paso a la realización de las pruebas de dobles.

Dependiendo del número de inscripciones, se establecerán diferentes grupos de equipos para el desarrollo de las pruebas. La composición de los grupos y orden de competición se sorteará en la reunión previa al inicio de las actividades.

La primera prueba de concurso será la que cada equipo determine, participando cada uno de los componentes en una prueba diferente, completando las 5 pruebas.

La segunda prueba de concurso será sorteada, correspondiéndole a cada uno de los 5 componentes de un equipo una de las 5 pruebas, completando las cinco y ningún participante podrá realizar la misma que el equipo haya determinado. Durante la Reunión Técnica se sorteará la segunda prueba de concurso de cada competidor.

Las pruebas de chicos y de chicas se celebrarán simultáneamente. En primer lugar se realizarán las pruebas de concurso de cada uno de los grupos, tanto de chicas como de chicos. En cada grupo los participantes realizarán su primera prueba de concurso, disputándose las cinco pruebas simultáneamente. Y seguidamente harán su segunda prueba, la que les haya correspondido en el sorteo.

Una vez finalizadas las pruebas de concurso de los grupos, se realizarán simultáneamente el relevo de velocidad 5x2 vueltas y el relevo 5x1 vuelta con obstáculos, primero en uno de los grupos de los chicos y en el otro de los grupos de las chicas, y una vez finalizados se intercambia de relevo.

Posteriormente se realizará el Gran Prix.

## **REGLAMENTO DE LAS PUEBAS DE CONCURSO**

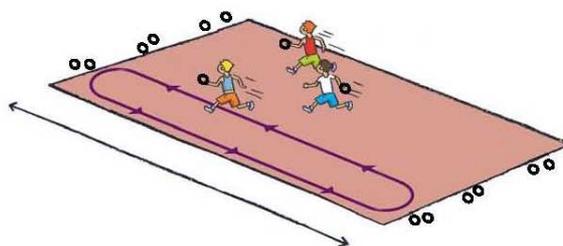
### **1. CARRERA 10 x 10 METROS**

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 10 veces, 5 idas y 5 vueltas, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, es decir de dar la vuelta, debe coger una anilla u objeto similar que está detrás de la línea de los diez metros. Debe dejarla en el otro lado, detrás de la línea desde donde realizó la salida, posándola en el suelo dentro de una zona delimitada o introduciéndola dentro de un cono, pero no se deberán arrojar. Y así hasta completar 5 anillas.

Se anota el tiempo invertido por cada participante. El tiempo se parará a cada participante cuando éste pose detrás de la línea o introduzca en el cono la última (la quinta) anilla, sin arrojarla.

Sólo se realiza un intento, en el que participan a la vez los cuatro o cinco alumnos, uno por cada equipo que componga el grupo.



## 2. LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA:

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. La jabalina no se puede lanzar agarrándola de la zona de la cola.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Al haber en el mercado más de un modelo de este tipo de jabalina adaptada, la que se utilizará en el Torneo es de espuma ligera, con un peso aproximado de 50 a 80 gramos y una longitud aproximada de 80 a 90 cm.

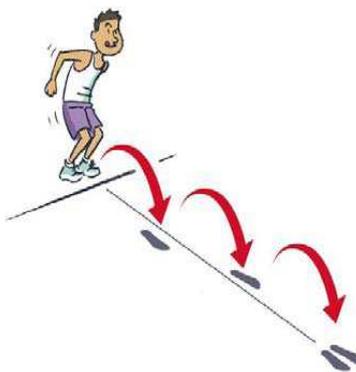


## 3. TRIPLE SALTO SALIENDO DESDE PARADO:

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza tres saltos seguidos apoyando alternativamente los pies sin interrupción y cayendo obligatoriamente con los pies a la vez. Es decir consiste en dos 'pasos' (saltados) y un salto: salida con pies paralelos - pie derecho - pie izquierdo y los dos pies a la vez; o salida con pies paralelos - pie izquierdo - pie derecho y los dos pies a la vez. Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.

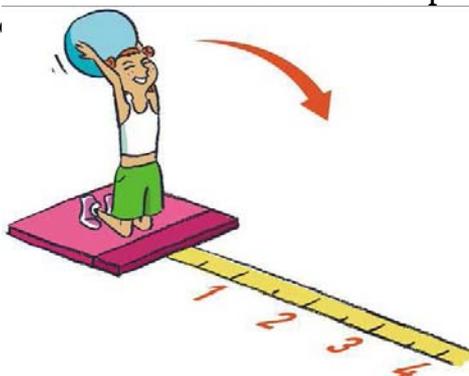


#### 4. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE RODILLAS:

El participante se coloca de rodillas sobre una colchoneta (o sobre otra superficie blanda) lanza un balón medicinal de 2 kg hacia delante por encima de la cabeza. Después del lanzamiento, no se considerará nulo si el participante se deja caer hacia delante sobre la colchoneta, siempre que no levante las rodillas del suelo.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el lanzamiento de mayor distancia.

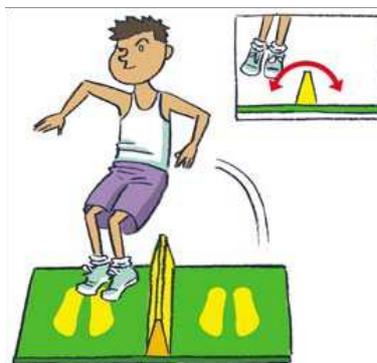


#### 5. SALTO LATERAL DE UN OBSTÁCULO BAJO

Al darse la señal de comienzo el participante realiza saltos continuos a pies juntos a un lado y otro de un obstáculo de goma-espuma o cartón (de 20 cm de altura aproximadamente) realizados en 20 segundos, **debiendo pasar necesariamente los dos pies por encima del obstáculo** en todos los saltos. Se anota el número de saltos realizados.

Cada participante realiza dos intentos, en los que participarán a la vez, siempre que haya suficientes controladores, los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo. Si no fuera posible que lo hicieran todos a la vez, se realizaría de dos en dos, o de uno en uno. Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el de mayor número de salto.

Cuando un participante desplace o derribe el obstáculo, debe colocarlo en el sitio correcto para continuar saltando.



### REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE RELEVOS

La distancia o tramo a recorrer por cada relevista en estas pruebas de relevos será comunicado antes del comienzo de la competición.

**RELEVO DE VELOCIDAD 5 x 2 VUELTAS: (En ida y vuelta):**

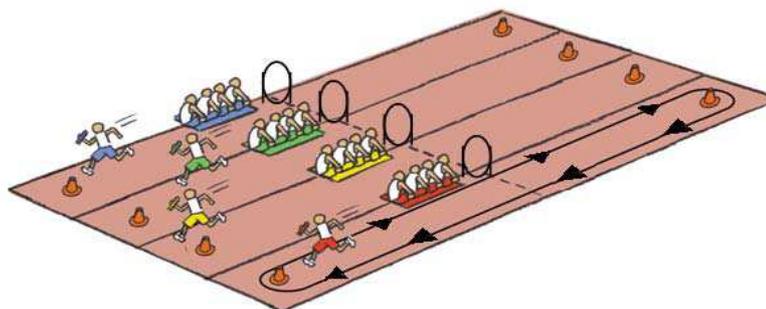
Los cinco Centros Escolares (cuatro en la Fase Final) de cada grupo de la Fase Clasificatoria compiten a la vez.

La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo que se recorra, sentado sobre una colchoneta.

Cada participante realiza dos vueltas (en recorrido ida y vuelta) antes de entregar el testigo. La vuelta, dependiendo de las dimensiones del Pabellón se hará rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo o apoyándose en una plataforma especial para dar la vuelta.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. Los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo. Delante de la colchoneta está colocado vertical un aro de plástico que se hay de pasar por dentro.

La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas, en la mitad del tramo.



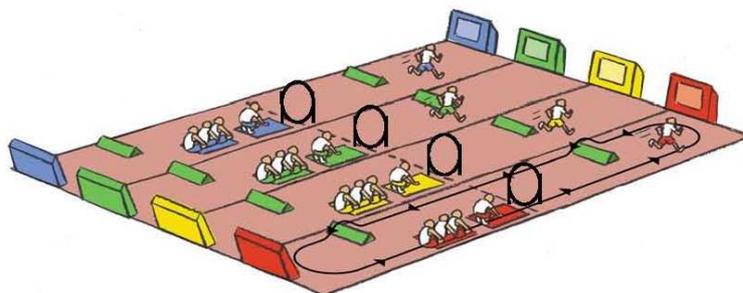
Los participantes que quedan por

correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedan sentados en un lado de la colchoneta de salida sin estorbar a sus compañeros.

### RELEVO 5 x 1 VUELTA CON OBSTÁCULOS:

Los equipos de cada grupo compiten a la vez. La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo que se recorra, sentado sobre una colchoneta. La vuelta, se hace rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo o apoyándose en una plataforma especial para dar la vuelta. Cada participante sale y recorre la mitad del tramo, da la vuelta al final del tramo, para realizar en sentido contrario todo el tramo donde habrá colocados 3 obstáculos (obstaculines, o vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma, o vallas), da la vuelta en el otro extremo del tramo y recorre la mitad del tramo hasta la colchoneta donde entrega el testigo al siguiente.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. Los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo. Delante de la colchoneta está colocado vertical un aro de plástico que hay de pasar por dentro. La distancia entre los obstáculos se determinará in situ según las dimensiones de la instalación. La distancia disponible se divide aproximadamente entre cuatro, para que la distancia entre vallas y de la primera y la tercera valla al lugar donde se dé la vuelta sea la misma. Los participantes que quedan por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedan sentados en un lado de la colchoneta de salida sin estorbar a sus compañeros. La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas. en la mitad del tramo.





- Comportamiento de deportistas en el área de juego (respeto al equipo de dinamización, al resto de equipos/grupos, etc.).
- Comportamiento de los/as técnicos responsables de los grupos de participación (respeto al equipo de dinamización, al resto de equipos/grupos, a los/as componentes de su equipo/grupo, a los/as otros/as técnicos, etc.).
- Comportamiento de deportistas en el banquillo/grada/zona de descanso.
- Índice de participación (Deportistas asistentes al Encuentro).
- Paridad en la composición y participación de los/as componentes de los equipos/grupos.
- En cada Encuentro se determinarán los **Reconocimientos “Equipos Almería Juega Limpio”** y el **Premio “Excelencia en el Juego Limpio”** correspondientes.

- **Reconocimientos Equipos “Almería Juega Limpio”**

Equipos que obtengan, la máxima puntuación posible del criterio “Almería Juega Limpio” de cada Encuentro de Promoción Deportiva convocado, según sistema de puntuación general siguiente y/o específico establecido en la normativa correspondiente.

- **Sistema de puntuación general.**

- Participación de todos/as los/as deportistas, en su caso, según normativa específica. (Requisito de obligado cumplimiento para que se computen las puntuaciones obtenidas en el resto de indicadores).
- Comportamiento de deportistas en el área de juego (Puntuación de 0 a 3 puntos según actitudes de respeto al equipo arbitral, al entrenador/a-educador/a, al equipo contrario, etc.).
- Comportamiento de los/as técnicos/as responsables de los grupos de participación (Puntuación de 0 a 3 puntos según actitudes de respeto al equipo arbitral, al otro equipo, a los/as componentes de su equipo, a los/as otros/as técnicos, etc.).
- Comportamiento de deportistas en el banquillo/grada/zona de descanso. (Puntuación de 0 a 3 puntos según implicación de deportistas y de técnicos).



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

## ENCUENTRO EDUCATIVO DE PROMOCIÓN JUGANDO AL ATLETISMO

### RELACIÓN DE PARTICIPANTES POR EQUIPO EN LA PRUEBA DE INICIO DE JUGANDO AL ATLETISMO

ETIDAD .....

EQUIPO .....

CATEGORÍA  Alevín masculino

Alevín femenino

Alevín mixto

Benjamín mixto

#### PRUEBA DE CONCURSO DE INICIO

	PRUEBA DE INICIO	NOMBRE Y APELLIDOS
1	Carrera 10x10	
2	Lanzamiento de Jabalina	
3	Triple Salto	
4	Lanzamiento de Balón	
5	Salto de Comba	
6	Suplente 1	
7	Suplente 2	

TÉCNICO/A EDUCADOR/A

Teléfono


Firma y Sello del Ayuntamiento

Firma y Sello del Centro Escolar  
(en su caso)

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 2016/17" organizado por la Diputación de Almería.

2) A su participación en el contenido **ENCUENTROS EDUCATIVOS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA**, y en cuantas actividades sean convocadas con el equipo de la modalidad deportiva **Jugando al Atletismo** 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 2016/17" 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 2016/17". 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 medico-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 2016/17" **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 Nijar-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 Nijar-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.



**PROGRAMA INCLUIDO EN EL PLAN ANDALUZ DE DEPORTE EN EDAD ESCOLAR 2016/2017**