



Deportes Individuales

MARCHA NÓRDICA



De esto **NO**
te tienes
que olvidar:

LOS BENEFICIOS



CALIDAD DE VIDA

Siempre una
dieta equilibrada,
hidratación frecuente
durante todo el día,
proporcionate calidad
y horas de sueño,
muévete cada dos horas.

1

Practicar **marcha nórdica** beneficia a los **sistemas cardiovasculares, respiratorios, mentales** y los **aspectos emocionales**. Sobre todo si tienes los conocimientos adecuados para **aprovechar óptimamente** las aportaciones de esta actividad, ofrecidos por técnicos especializados y cualificados.

En marcha... Mantén las distancias de seguridad

parado
2 m

en marcha
4 m

al cruce
con ciclistas
10 m

No sigas la estela de nadie. Es mejor ir en paralelo, manteniendo la distancia, ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de respiración. Y evita tocar nada ni a nadie.

Utiliza **GUANTES** y **MASCARILLA**.

Lleva **BOTIQUÍN**.

MÓVIL con batería.

ESTORNUDA en el pliegue del codo.

LAVA TUS MANOS frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respetas las **NORMAS DE TRÁFICO**.

Cuida el **MEDIO AMBIENTE**.

Protégete del **SOL**.

NO practiques Marcha Nórdica **NADA MÁS TERMINAR DE COMER**

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

Nos preparamos...

Regula adecuadamente tus bastones

Agarra ambos bastones con las manos y sitúate de pie, con el brazo sujetándolos apoyados en el suelo, en esta posición el codo debería formar un ángulo recto (90°).

Revisa tu material

(bastones, zapatillas y ropa cómoda)

Planifica la ruta.

Que sea poco concurrida.

Ver y ser vistos. Equipa distintivos de iluminación y reflectantes, sobre todo al salir por la noche

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.

(para hacer ejercicio al aire libre)

• Cuando hayas terminado •



Haz estiramientos al menos 10'



No entres con el calzado de la calle.



Lávate las manos.



Desinfecta el material utilizado: zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.



Hidrátate.



Date una ducha.



Echa tu ropa a lavar.