

## CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL HALEGATOS MADRID

### BUENAS PRÁCTICAS SALTOS DE TRAMPOLÍN

Para hacer que el rato que pasamos en la piscina sea lo más agradable posible, tengamos en cuenta SIEMPRE las siguientes 10 reglas esenciales:

- 1.- PUNTUALIDAD. Por respeto al entrenador y al resto de saltadores, y para no interferir en el entrenamiento de otro horario, procura siempre presentarte en la piscina de manera puntual. Si llegas tarde, tienes que incorporarte al entrenamiento que están haciendo los demás (recuerda calentar un poco antes).
- 2.- ENTRENADOR. Escucha siempre al entrenador y haz siempre lo que este indique.
- 3.- CALENTAMIENTO. Recuerda llevar siempre un pantalón corto y una camiseta cómoda para los ejercicios en seco. El contacto de los cuerpos sudados sobre la colchoneta no es muy higiénico.
- 4.- ORDEN. Salta en orden. Por favor, comprueba constantemente tu posición en el trampolín.
- 5.- ESPACIO. Deja un espacio razonable: recuerda que mientras salta un compañero no podrás estar en la plataforma o trampolín. Deja el suficiente espacio para que tu compañero salte sin que tú estés en su ángulo de visión.
- 6.- PLATAFORMA. Recuerda que para poder saltar desde cualquier plataforma (3, 5, 7,5 o 10 metros) necesitarás una señal del entrenador. Es muy importante estar pendiente de él, puesto que podrías chocar con alguien que estuviera saltando desde una plataforma superior o inferior.
- 7.- SILENCIO. Te recomendamos que mientras saltan tus compañeros estés en silencio. Hablar alto puede desconcentrar a los saltadores a la hora de ejecutar un salto.
- 8.- CONCENTRACIÓN. Intenta concentrarte en cada salto. Los saltos de trampolín son una actividad de riesgo y cada salto necesita de la concentración del saltador para evitar cualquier tipo de lesión.
- 9.- DUDAS. Si eres nuevo y tienes dudas, pregunta a los saltadores veteranos.
- 10.- BUEN ROLLO. Sobre todo, y más importante que cualquier otra cosa: sonríe siempre y disfruta de tus entrenamientos con tus compañeros.