

## **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/a la entrenador/a y al resto de saltador@s, 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 l@s demás (recuerda calentar un poco antes).

2.- ENTRENADOR/A. Escucha siempre al/a la entrenador/a y haz siempre lo que 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@ compañer@ no podrás estar en la plataforma o el trampolín. Deja el suficiente espacio para que tu compañer@ 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/de la entrenador/a. Es muy importante estar pendiente, puesto que podrías chocar con alguien que estuviera saltando desde una plataforma superior o inferior.

7.- SILENCIO. Te recomendamos que mientras saltan tus compañer@s estés en silencio. Hablar alto puede desconcentrar a l@s saltador@s 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/de la saltador/a para evitar cualquier tipo de lesión.

9.- DUDAS. Si eres nuev@ en el equipo y tienes dudas, pregunta a l@s saltador@s veteran@s.

10.- BUEN ROLLO. Sobre todo, y más importante que cualquier otra cosa: sonríe siempre y disfruta de tus entrenamientos con tus compañer@s.