

¿CÓMO PREPARARSE PARA LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE INTEGRACIÓN DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS?

ANTES

- ➔ Alimentarnos de manera adecuada (como mínimo 1 hora antes)
- ➔ El calentamiento prepara el cuerpo para la actividad física evitando así lesiones o que se carguen los gemelos.
- ➔ Llevar un entrenamiento constante fortalece el sistema cardiorespiratorio y muscular



DURANTE

- ➔ Llevar siempre una botella de agua es esencial para evitar mareos fruto de la deshidratación
- ➔ Animar a los compañeros para el juego limpio y cuidarse como equipo
- ➔ Utilizar bloqueador para evitar lesiones en la piel



DESPUÉS

- ➔ Terminar con unos buenos estiramientos
- ➔ Rehidratarse y volver a la calma
- ➔ Alimentarse de manera adecuada



INFÓRMATE A TRAVÉS DE LA PÁGINA OFICIAL DE LOS JUEGOS, SOBRE:

- Las bases generales de los juegos
- Los reglamentos por deporte
- El manual de convivencia de los juegos
- Cupos por deporte
- Programaciones por deporte
- Cuadros de posición y sancionados



1. Los juegos buscan la promoción de valores como: honestidad, solidaridad, tolerancia, equidad y respeto.
2. Llegar como mínimo 30 minutos antes de la hora programada
3. Estar atento a la programación de la competencia
4. Hidratarte antes, durante y después de la actividad

¡RECUERDA!



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



JUEGOS DEPORTIVOS

Alcaldía de Bogotá

COLOMBIA
TIERRA DE ATLETAS