

Charlas HSE

Educar en Campo



Objetivo de la charla

Suministrar pautas de preparación y recomendaciones a tener en cuenta para prácticas deportivas, en particular para la competencia atlética RUN FESTIVAL Coveñas 2022.

Desarrollo temático

El *running* o carrera continua es considerada una actividad física benéfica para la salud, al favorecer la actividad aeróbica corporal, se acelera el metabolismo, obteniendo como resultado la disminución de los niveles de grasas y azúcar en sangre.

Adicionalmente, como actividad física la practica del running incrementa la producción en el cuerpo de endorfinas encargadas de regular el estado de animo de forma positiva; disminuyen los niveles de estrés y mejora el autoestima de quien lo practica.

Peligros

La practica de running presenta como peligros asociados a condiciones clínicas asociadas como: problemas osteomusculares, que requieren de una acompañamiento medico y/o instructor con el objeto de disminuir los riesgos de lesiones.



Riesgo

Entre los principales riesgo asociados con la practica del running tenemos: calambres y espasmos musculares asociados a deshidratación ante una inadecuado calentamiento y estiramiento. De igual forma se pueden presentar esguines de tobillo y lumbalgias mecánicas

Controles

- ❖ Valoración médica y condición física
- ❖ Se debe realizar el correspondiente calentamiento y estiramiento antes de iniciar la actividad deportiva.
- ❖ Realizar entrenamiento y de forma progresiva aumentando su intensidad.
- ❖ Asegurar y mantener una hidratación adecuada.
- ❖ Se debe evitar sobre exigir el cuerpo.
- ❖ Tener en cuenta la elección de unas adecuadas zapatillas para correr.
- ❖ Recordar que debes conocer tu cuerpo y debes detenerte ante la aparición de signos de lesión o fatiga

Conclusiones

La practica disminuye la probabilidad de contraer enfermedades (patologías cardiovasculares, diabetes, obesidad), fortalece la musculatura y los huesos a pesar de tener efectos beneficios para la salud es una actividad que presenta peligros y riesgos que debemos conocer y mitigar

Con el reconocimiento de **peligros y controles** evitamos la materialización de los accidentes

OCENSA

PRIMERO LA VIDA

Nos cuidamos
y cuidamos el planeta.