



DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

1º- Dúchate con jabón después del entrenamiento o partido.

(Límpiate al menos con una toalla humedecida si tienes algún motivo justificado para no ducharte).

2º- Después del entrenamiento, cámbiate de ropa, sobre todo la interior, aunque te parezca que no has sudado ese día.

3º- No dejes la ropa tirada por el suelo o de cualquier manera.

4º- Guarda la ropa en el bolso de un modo ordenado: una bolsa para las zapatillas, otra para la ropa sucia, neceser...

5º- No olvides pasarte el peine por la cabeza antes de salir del vestuario (no estés mucho tiempo para no romper el espejo).

6º- Obedece siempre en todo a tu entrenador. Si tienes alguna queja o propuesta que pueda ayudar a la buena marcha del equipo, dila de un modo amable y positivo.

7º- Sé muy puntual a la hora de llegar a los entrenamientos o partidos.

8º- El calentamiento se hace siempre en equipo, a la par que tus compañeros; no vayas a "tu bola" en los ejercicios.

9º- Es obligatorio asistir al partido si has sido convocado. Si no puedes, avísale a tu entrenador con tiempo suficiente para que pueda alinear a otro.

10º- En los partidos se sale en equipo del vestuario con la indumentaria apropiada. La chaqueta de chándal solamente se la quita uno mientras está jugando el partido. Al finalizar, se vuelve al vestuario a cambiarse (como en los entrenamientos).