

# Jo em cuido!

Activitats Dirigides 2025-2026

Ciutat Esportiva  BLANES

## RECOMENACIONS

Per agafar bons hàbits de salut, esportius i d'higiene, cal seguir unes normes bàsiques per tal que les sessions que realitzem funcionin de forma correcta:

- **Puntualitat**, és important venir 10 minuts abans, per vestir-se i començar dintre de l'horari establert
- Si no es pot venir, **avisar al tècnic d'esport (monitor/a) amb antelació**, per portar el control del grup
- **Roba adequada**, per realitzar les sessions d'una manera còmode
  - o **Calçat esportiu (cal canviar-se el calçat esportiu per accedir a la pista de joc)**
  - o Roba esportiva ( xandall, samarreta, mitges esportives, escalfadors, etc. )
- **Roba d'higiene personal**, per tal de quan acabi la sessió, pugueu dutxar-vos, perquè és important també, seguir uns hàbits d'higiene personal i per la pròpia salut.
  - o Tovallola
  - o Xancles
  - o Xampú
  - o Roba interior de recanvi
- **No menjar en excés abans** de venir a la sessió
- **Portar aigua** per hidratar-nos abans, durant i després de la sessió
- **Portar una tovallola petita** per fer-la servir durant la sessió

Consells del Departament d'Esports