

# Cartilla Juegos Deportivos Regionales



**Objetivo:** El propósito de los juegos nacionales es fortalecer la integración, el sano disfrute del deporte, las buenas relaciones con mis compañeros de trabajo, promoviendo prácticas deportivas seguras bajo los principios y valores del GECC.

## Aquí encontraras:

Pautas de respeto para los juegos deportivos nacionales.  
Me certifico como deportista coomeva  
Soy un deportista activo y saludable  
Juego Limpio  
Que hacer en caso de eventos no deseados.



## ¡Empecemos!

### Pautas de respeto para los juegos deportivos nacionales.

- A Disfrutar sanamente de los juegos, teniendo como prioridad el respeto, la sana integración y compañerismo en cada una de las disciplinas deportivas.
- Si presento algún síntoma de lesiones, enfermedades, recomendaciones médicas, que puedan poner en peligro mi salud no debo participar por ningún motivo.
- Con mi comportamiento soy responsable de mi seguridad y la de todos los que estamos participando en los juegos.
- Utiliza los elementos de protección deportiva de manera adecuada  
Respetar el reglamento del torneo, a mis compañeros y todos los asistentes del evento deportivo.
- Participa en todas las actividades de preparación que defina tu empresa.
- Ante todo, siempre juega limpio.

### Me certifico como deportista Coomeva:

Ser deportista Coomeva significa ser un colaborador apasionado por el deporte, ser responsable consigo mismo y con su equipo, promoviendo una practica segura y saludable.

### Para certificarte como deportista Coomeva debes:

1. Asistir a la valoración deportiva programada por tu empresa.
2. Cumplir con la asistencia presencial o Virtual a la capacitación en juego deportivo y aprobar la evaluación.



## ¡Disfruta tu juego, diviértete!



### Después de los partidos

Es importante tener buenas rutinas de recuperación, ya que esta garantiza el adecuado funcionamiento del organismo físico y mental, por eso ten en cuenta:

- No pares súbitamente después del juego, realiza una ligera caminata y haz estiramientos.
- Realiza masaje con hielo para prevenir los micro traumas.
- Hidrátate bien, preferiblemente con sueros que permitan la recuperación de electrolitos.
- Mantén una buena higiene del sueño.

### Juego limpio

#### ¿Qué es?

Es el comportamiento leal, sincero y en especial fraterno hacia el contrincante 'oponente', respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes.

Recupera el sentimiento de 'jugar como una actividad satisfactoria de compañerismo, socialización y saludable, por eso la experiencia debe ser agradable, honesta y divertida.

#### Cómo practicarlo

Para ajustarte al espíritu del deporte y forjarte una buena reputación, siempre debes:

Mostrar respeto por ti mismo y por los demás (compañeros de equipo, competidores, árbitros y personal asistente al event)

- Respetar las normas de la competición y del deporte limpio.
- Ser tanto buen ganador como buen perdedor.
- ¡Divertirte y disfrutar por ser parte de la acción!

#### Reflexiona

El deporte no tiene mucho sentido sin el juego limpio. Practicamos deporte por la oportunidad de mostrar nuestros talentos únicos, para compartit, para hacer amigos y para divertirnos.

El juego limpio no es solamente "ganar\* sino aceptar perder.

3. Conocer el reglamento de la disciplina en la cual vas a participar.

**Recuerda que esta certificación debes mostrarla al momento de jugar.**

### Soy un deportista activo y saludable

Un deportista sano y saludable realiza como mínimo:

#### Antes de los Juegos

1. Acondicionamiento físico 3 días a la semana.
2. Tres minutos de movilidad articular
3. 15 a 30 minutos de caminata, trote suave, bicicleta estática, elíptica.
4. Cinco minutos de Estiramiento.
5. No todo el entrenamiento es jugar, también repaso los gestos técnicos como pases, saque de lado, tiros de esquina, dominio de balón, entre otros.

#### Durante los juegos

1. Juega a tu ritmo, no te sobre esfuerces.
2. Hidrátate cada 15 minutos con agua y bebida rehidratantes o bebidas deportivas.
3. Si sientes alguna molestia no utilices ni vendas, ni geles, inmediatamente pide el cambio.
4. No presentarse a los juegos bajo los efectos de sustancias psicoactivas (Bebidas energéticas, cigarrillo, sustancias cannabinoides, entre otras.).

- Jugar sio hacer ningún tipo de 'trampa'.
- Respetar al compañero, arbitro y/u oponente.
- Jugar sin groserias ni actos similares.
- El no uso de doping también hace parte del juego limpio.
- 

### Qué hacer en caso de eventos no deseados.

Un evento no deseado hace referencia a la lesión que puedes presentar durante el desarrollo del juego.

1. En caso de sentir alguna molestia debes solicitar de inmediato al árbitro o juez cambio y salir del juego.
2. Informa de manera clara y detallada lo sucedido, al lider de Gestión humana a cargo del evento, que se encuentre en el sitio.
3. Gestión Humana deberá reportar a la ARL, según corresponda:

En caso de colaborador directo y aprendices a **Positiva ARL a la línea oro 018000-941541.**

En caso de colaborador temporal acción: **Bolívar a la línea 018000-123322**

En caso de colaborador temporal Extras: **SURA a la línea 018000-511414**

En caso de colaborador temporal Summar: **especialistaservicio5.cali@summar.com.co o a la linea 312 302 8792**

4. En caso de requerirse se brindará atención inicial, por parte del área protegida del sitio, quienes trasladaran el colaborador a la institución de salud correspondiente.
5. En caso de no requerirse, deberá presentarse a la IPS que indique la ARL.
6. En caso de incapacidad subirla a conectados o entregarla a Gestión humana.
7. Sigue las indicaciones médicas y mantén informado a tu gestión humana de la evolución del caso.

Crece tu  
felicidad,  
**CRECEMOS  
CONTIGO**

**Coomeva**  
Nos facilita la vida