

## Actividad

Actividades deportivas en curso en la empresa: torneo de voleibol y 10K en Coveñas

## ¿Qué sucedió?

Como parte de los programas de bienestar se adelantan actividades deportivas y recreativas, buscando fomentar hábitos saludables, ayudar a liberar tensiones y promover valores como el respeto y la solidaridad por los compañeros.



## ¿Qué ocasionó?

Solo cosas buenas: actividad física, interacción social con los compañeros de trabajo y un espacio para relajarse de las actividades usuales.

ALERTA  
No. 23

CUÁNDO: MAYO DE 2018  
DÓNDE: EN TODO EL PAÍS  
PUBLICADO: MAYO 30 DE 2018

## Precauciones

-  Hidratarse bien antes, durante y después de las actividades deportivas, ojalá evitando las bebidas estimulantes.
-  Realizar una actividad física suave el día anterior, por ejemplo una caminata, junto con una sesión juiciosa de estiramiento que incluya todos los segmentos del cuerpo.
-  Comer tranquilo y de forma moderada el día anterior, idealmente incluyendo una dosis moderada de carbohidratos (como pasta o arroz).
-  Antes de la carrera calentar (caminar a paso suave 10 minutos) y hacer estiramientos antes y después de la actividad.
-  Empezar la actividad con calma y si en algún punto lo requiere, bajar el ritmo sin parar y dándose ánimo para seguir y terminar.
-  Pero lo más importante, ir a divertirse a relajarse y a compartir un espacio diferente con los compañeros.



OCENSA