



### Gestión de riesgos y seguridad en el hogar

Nos encanta que participen en los Juegos de Cognita en Casa (Cognita Home Games, CHG) pero, ante todo, queremos asegurarnos de que todo sea seguro durante vuestra participación.

Para ello, se han elaborado una serie de pautas que les permitan, a ti y a tu familia, entrenar y competir de manera segura:

- ☺ No entrenes si tienes alguna lesión
- ☺ Comprueba que tus padres estén de acuerdo en que realices los desafíos en el espacio que hayas elegido.
- ☺ Asegúrate de que el espacio permite moverse libremente y con seguridad sin golpear a nada ni a nadie. Esto incluye el hecho de retirar cualquier elemento duro o afilado que pueda caer sobre ti, cualquier elemento delicado que pueda romperse y, también, debes pensar en la posición de las puertas y ventanas.
- ☺ Si tienes mascotas que pueden interferir, tal vez sea mejor llevarlas a otro espacio de tu casa por tu seguridad y la de tu mascota.
- ☺ El suelo utilizado debe estar libre de cualquier objeto que pueda provocar un resbalón o tropiezo, así como ser adecuado para llevar a cabo el desafío en cuestión.
- ☺ ¡Asegúrate de guardar todo lo que use para sus eventos, como los rollos de papel higiénico!

### **Calentar**

Antes de comenzar cada día, asegúrate de realizar un calentamiento básico para ayudar a prevenir lesiones en la realización de cualquiera de los desafíos de los Juegos de Cognita en Casa (Cognita Home Games, CHG).

Puedes consultar nuestro [video de calentamiento](#) y debes considerar los siguientes puntos clave:

- ☺ **Técnica utilizada:** cada desafío requiere diferentes componentes de aptitud física. Utiliza las guías de videos proporcionadas para aplicar la técnica correcta.
- ☺ **Equipamiento correcto:** asegúrate de usar ropa deportiva y calzado adecuados para los desafíos. Además, consulta la descripción de cada desafío para conocer los elementos requeridos **antes** de comenzar (por ejemplo: cinta métrica, rollos de papel higiénico, etc).
- ☺ **Hidratación:** bebe agua antes, durante y después de los entrenamientos. La hidratación es muy importante, así que ten siempre una botella de agua disponible. ¡Esto te ayudará a recuperarte mejor para el siguiente día!
- ☺ **Vuelta a la calma:** una vez que termines cada entrenamiento o desafío, no te olvides de realizar una breve vuelta a la calma incluyendo algunos estiramientos y movimientos suaves de forma que tu cuerpo pueda seguir funcionando al máximo al día siguiente.