

LA CARTA DE LA ULTRA-SALUD

por



ULTRA SPORTS SCIENCE



AUTO-MEDICACION

No debo automedicarme, incluso con aquellos medicamentos de venta libre.



SI ESTUVE ENFERMO

Primero **debo asegurarme estar bien de salud** antes de la competencia o de reiniciar mis entrenamientos.



PROGRAMA CUARZO

Me registrare de manera gratuita en el **programa Cuarzo**.



PROBAR MI EQUIPAMIENTO

Previo a cualquier competencia siempre **debo probar mi equipamiento** y mi plan de nutrición e hidratación con anterioridad.



HIDRATACION

Para evitar deshidratación y sobrehidratación, debo **hidratarme al sentir sed e ingerir salados**.



REGLAMENTO DE COMPETICION

Debo **respetar y cumplir el reglamento** de la competencia.



DORMIR

Debo tomar una pequeña siesta al sentir sueño **para evitar accidentes**.



CLIMA

Conocer la meteorología; anticiparme a situaciones extremas y avisar donde voy.



AYUDA

Ayudar a los demás participantes.



DESCANSAR Y DORMIR

Asegurarme estar bien dormido y descansado antes de manejar, **luego de una competencia larga**.



BALANCE

Mantener un adecuado equilibrio entre el entrenamiento y la vida familiar social y profesional.



SEGURO DE ACCIDENTES Y COBERTURA MEDICA

Tener un seguro que cubra los riesgos inherentes al deporte que practico, tanto de rescate (rescate en helicoptero) como de salud.