

PROPUESTA DE SERVICIOS PARA LA PROMOCIÓN DEL DEPORTE Y LA SALUD

Federación Navarra de Triatlón



El ejercicio regular favorece el buen desarrollo físico y mental de los niños y adolescentes. Les ayuda a integrarse más socialmente y a adquirir unos valores fundamentales, es la mejor herramienta para la prevención del sobrepeso y la obesidad y colabora en el correcto desarrollo de los tejidos óseo y muscular.

Sin embargo para que el ejercicio físico sea saludable ha de realizarse de una manera controlada y tras una valoración previa

¿POR QUÉ ES CONVENIENTE UNA VALORACIÓN PREVIA?

- Para identificar y excluir a personas que no deben hacer ejercicio.
- Para identificar a las personas que pueden hacer ejercicio bajo supervisión médica.
- Para disminuir en lo posible el riesgo que existe en el momento en que se está haciendo ejercicio físico.
- Para identificar a las personas que tienen riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- Para desarrollar un programa de ejercicio adecuado a cada persona.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Se realizan dos propuestas para dos colectivos:

- Niños federados en los JDN hasta categoría infantil
- Adolescentes federados en los JDN hasta categoría junior

El servicio de electrocardiograma en reposo se podrá realizar en las instalaciones del club solicitante siempre y cuando sean más de 10 deportistas.

Las pruebas de esfuerzo se realizarán en nuestras instalaciones.

Si se contratan más de 50 servicios se ofertará un precio especial.

Niños federados en los JDN hasta categoría infantil

- ✓ Anamnesis completa:
 - Peso, altura
 - Composición corporal
 - Tensión arterial
- ✓ Electrocardiograma en reposo:
- ✓ Recomendaciones básicas de alimentación
- ✓ Carnet **VITASPORT** gratuito

Adolescentes federados en los JDN hasta categoría junior

- ✓ Anamnesis completa:
 - Peso, altura
 - Composición corporal
 - Tensión arterial
- ✓ prueba de esfuerzo con electrocardiograma
- ✓ Recomendaciones básicas de alimentación
- ✓ Carnet **VITASPORT** gratuito

	PVP	PRECIO FNT	Precio especial FNT
Electrocardiograma en reposo	35€	25€	20€
Prueba de esfuerzo + ECG	81	50€	40€