



Normativa Lliga de Veteranes Futbol 7 del Baix Llobregat



**Document actualitzat el 29 de gener de 2026*



ÍNDEX

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓ | 3 |
| 1.1. Comitè organitzador | 3 |
| 1.2. Comitè de competició | 3 |
| 1.3. Comitès tècnics esportius | 4 |
| 2. NORMATIVA DE COMPETICIÓ I DISCIPLINA ESPORTIVA | 4 |
| 2.1. Introducció | 4 |
| 2.2. Organització | 4 |
| 2.2.1. Competències | 4 |
| 2.2.2. Al·legacions | 4 |
| 2.2.2.1. Protocol d'al·legacions | 4 |
| 2.2.3. Recurs | 5 |
| 2.3. Sancions | 5 |
| 2.3.1. Tipus de sancions | 6 |
| 2.3.1.1. Amonestació | 6 |
| 2.3.1.2. Suspensió | 6 |
| 2.3.1.3. Desqualificació | 6 |
| 2.3.1.4. Multa | 6 |
| 2.3.2. Graus de sancions | 7 |
| 2.3.2.1. Circumstàncies atenuants | 7 |
| 2.3.2.2. Circumstàncies agreujants | 7 |
| 2.4. Taules sancions | 7 |
| 2.4.1. Faltes de les esportistes | 7 |
| 2.4.2. Faltes dels/les tècnics/ques i delegats/es | 9 |
| 2.4.3. Faltes dels centres/ entitats participants | 10 |
| 2.4.4. Faltes dels equips | 11 |
| 2.5. Aclariments de les situacions especials | 12 |
| 2.5.1. Retirada de la competició | 12 |
| 2.5.2. Incompareixença | 12 |
| 2.6. Faltes del reglament general | 13 |
| 2.6.1. Horaris i instal·lacions de joc | 13 |
| 2.6.2. Partits ajornats | 13 |
| 2.6.3. Seguretat | 14 |
| 3. HÀBITS SALUDABLES | 14 |
| 3.1. Hàbits higiènics | 14 |
| 3.2. Hàbits alimentaris | 14 |
| 3.3. Hàbits saludables en l'esport | 15 |

1. INTRODUCCIÓ

Aquesta normativa està controlada i elaborada pel Comitè Organitzador. El responsable de vetllar perquè es compleixi és el Comitè de Competició, amb la col·laboració dels corresponents comitès tècnics. Aquest reglament serà aplicat en la Lliga de Veteranes de futbol 7 del Baix Llobregat i tots els centres, AMPA i entitats que hi participin l'hauran de respectar.

1.1. Comitè organitzador

Es crea amb la finalitat d'organitzar la Lliga de Veteranes de futbol 7 del Baix Llobregat en l'àmbit comarcal així com de vetllar pel compliment de totes i cadascuna de les condicions de participació establertes en la normativa i en el reglament de la Lliga de Veteranes de futbol 7 del Baix Llobregat.

Components del Comitè Organitzador

| Membres | Nom i Cognom | Càrrec |
|---------|--------------------------|-----------|
| 1 | Álex Gómez | President |
| 2 | Alex Hernández | Secretari |
| 3 | Rubén Naranjo | Vocal |
| 4 | Eva Calbó | Vocal |
| 5 | Ramón Banús | Vocal |
| 6 | Representants municipals | Vocals |

1.2. Comitè de competició

És l'òrgan que amb total independència i autonomia resol les qüestions que es plantegen en matèria de disciplina esportiva. El Comitè de Competició aplicarà les normes a la Lliga de Veteranes de futbol 7 del Baix Llobregat. Les resolucions del Comitè de Competició poden ser recorregudes en última instància davant el Tribunal Català de l'Esport, d'acord amb l'article 139.3 de l'esmentat Text únic de la Llei de l'esport.

Components del Comitè de Competició

| Membres | Nom i Cognom | Càrrec |
|---------|--------------------------|-----------|
| 1 | Tonyo González | President |
| 2 | Rubén Naranjo | Secretari |
| 3 | Álex Gómez | Vocal |
| 4 | Eva Calbó | Vocal |
| 5 | Cèsar Monera | Vocal |
| 6 | Representants municipals | Vocals |

1.3. Comitès tècnics esportius

Es convocarà un comitè tècnic al final de temporada per fer valoració de la Lliga de Veteranes de futbol 7 del Baix Llobregat. Aquest comitè farà propostes de millora, debatrà sobre la normativa, etc.

2. NORMATIVA DE COMPETICIÓ I DISCIPLINA ESPORTIVA

2.1. Introducció

Els centres, AMPA i entitats són responsables directes del bon desenvolupament dels partits i el comportament de les seves esportistes, equips tècnics, delegats/des i públic, per la qual cosa podran ser sancionats quan aquests facin alguna falta, sense perjudici de les sancions que es puguin aplicar contra les persones físiques.

Es consideren faltes els fets o les omissions previstes en aquest Reglament que siguin motiu de sanció.

2.2. Organització

2.2.1. Competències

En primera instància, actuarà en cadascuna de les fases, el comitè de competició corresponent, que tindrà competència absoluta sobre les sancions a aplicar i podrà modificar o incloure nous articles a aquest reglament.

2.2.2. Atlegacions

Tots els centres, AMPA i entitats tenen dret a presentar reclamacions per fets ocorreguts abans, durant i després de les jornades, per escrit i abans de dilluns a les 20:00 h posterior del partit. A partir d'aquest termini, El Comitè només admetrà les al·legacions que ell mateix sol·liciti.

2.2.2.1. Protocol d'allegacions

Sol·licitar que el/la Tut@r de joc o jutge ho faci constar en acta i/o presentar un escrit firmat, en el qual s'argumentin els fets exposats i totes les dades necessàries.

2. L'escrit d'al·legació, en el qual s'ha de presentar totes les dades que es considerin necessàries, ha d'estar en poder de Comitè de Competició com a màxim a les 20:00 hores del dilluns posterior al partit. Si les jornades es fan en dies successius, aquests terminis podran ser alterats, i se n'establiran de nous.
3. Quan el Comitè de Competició consideri insuficient la quantitat de dades per emetre un dictamen definitiu, podrà ajornar-ho uns dies provisionalment, que seran considerats part de la sanció definitiva que sigui imposada.
4. Les resolucions del Comitè de Competició es publicaran a la tarda del dimarts posterior a la jornada. En casos excepcionals, i si el Comitè així ho considera, podran ser comunicats per correu electrònic o per escrits a les entitats/persones implicades.

2.2.3. Recurs

Es podrà interposar recurs contra les resolucions del Comitè de Competició del CEBLLOB i dintre del termini de 48 h següents a la data de notificació o publicació del dictamen.

El recurs haurà de presentar-se per escrit, complir els requisits mínims establerts i estar degudament fonamentat, exposant de manera clara els fets i els motius en què es basa la impugnació.

2.3. Sancions

Tenint en compte que les persones participants en aquesta lliga són adultes, el règim sancionador té com a objectiu principal garantir el respecte, el joc net i la bona convivència esportiva entre tots els equips i els/les participants. Les sancions tindran un caràcter correctiu i preventiu, sense perjudici de la fermesa necessària per evitar actituds contràries als valors esportius.

Els òrgans competents vetllaran perquè no es produeixin conductes que atemptin contra la convivència, el respecte mutu, la integritat física de les participants o el bon desenvolupament de la competició.

Aquest règim disciplinari és independent de la possible responsabilitat civil o penal que es pugui derivar dels fets, la qual es regirà per la legislació vigent en cada cas.

En el supòsit que durant el compliment d'una sanció finalitzi una fase, una temporada o una competició, la sanció es mantindrà vigent i es complirà en la fase

o temporada següent. De la mateixa manera, si una persona sancionada canvia d'equip o de competició durant el període de compliment de la sanció, aquesta continuarà sent d'aplicació.

2.3.1. Tipus de sancions.

2.3.1.1. Amonestació

Serà motiu d'amonestació tota aquella infracció de caràcter lleu en què s'incompleix un o més punts de les normatives que regeixen la competició i que serveixi d'avís per corregir-ho abans que es converteixi en una sanció més greu.

2.3.1.2. Suspensió

La suspensió per un partit o més l'ha de complir la persona o l'equip sancionat, una vegada imposada, a partir del primer partit en què hauria hagut de participar si no es produeix cap reclamació. En el cas que es produeixi una reclamació la sanció s'ajorna fins que el Comitè de Competició emeti el seu veredict. Les sancions han de complir-se necessàriament en els partits immediats a la data de la sentència del Comitè de Competició o serà qualificat com alineació indeguda. Les jornades computaran per a la competició oficial. Els partits ajornats, previs al veredict del Comitè de Competició, comptaran com a jornada de suspensió. Si una persona no acaba de complir la sanció durant el curs, haurà de fer-ho durant el següent curs, si no es pren una altra determinació. L'aplicació d'una targeta vermella o doble targeta groga en un partit implicarà una suspensió mínima d'1 partit encara que no s'hagi rebut la decisió del Comitè.

Els partits suspesos per sanció del Comitè de Competició es resoldran amb 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor.

2.3.1.3. Desqualificació

La desqualificació s'imposarà per un període de temps determinat.

2.3.1.4. Multa

Les sancions que comportin un abonament econòmic.

2.3.2. Graus de sancions

En el moment d'atribuir les sancions, el Comitè de Competició ha de tenir en compte les circumstàncies modificatives de la responsabilitat que poden haver afectat directa o indirectament els fets.

2.3.2.1. Circumstàncies atenuants

1. No haver estat sancionat en els últims anys.
2. Demostrar penediment de manera immediata i espontània.
3. Acceptar immediatament la sanció que el Tut@r de joc o jutge hagi pogut imposar com a conseqüència de la falta.

2.3.2.2. Circumstàncies agreujants

1. Ser reincident o reiterant, durant el mateix curs.
2. No acceptar immediatament les decisions arbitrals.
3. Increpar el públic o les companyes o equip tècnic de l'equip contrari.
4. L'acció ha provocat una baixa mèdica.
5. Insults, amenaces i violència racista o sexista.
6. Provocar de manera intencionada amb una falta, una situació d'enfrontament entre els dos equips i altres conseqüències negatives.
7. Fer ús de la violència de manera intencionada.
8. Generar una despesa econòmica amb una de les accions, siguin aquestes intencionades o no.

Si d'un mateix fet o fets successius es derivessin dues o més faltes, serien sancionades independentment. Si la persona sancionada no complís la totalitat de la sanció dins del curs en què li fou imposada, hauria de fer-ho en el següent curs.

2.4. Taules sancions

2.4.1. Faltes de les esportistes

Contra una companya, una adversària, un/a tècnic/a o un/a delegat/a abans, durant o després d'un partit seran sancionades de la manera següent:

| FALTA | GRAU MÍNIM SANCIÓ | GRAU MÀXIM SANCIÓ |
|---|---------------------|---------------------------|
| Comportament incorrecte o antiesportiu. | Amonestació | Suspensió 2 partits |
| Insults, amenaces, joc violent, perillós o actitud coaccionant. | Suspensió 1 partit | Suspensió 3 partits |
| Intent d'agressió (agressió no consumada o rebutjada). | Suspensió 3 partits | Suspensió 6 partits |
| Agressió consumada. | Suspensió 6 partits | Desqualificació permanent |

Contra els/les Tut@rs de joc o els/les jugges durant o després d'un partit, seran sancionades de la manera següent:

| FALTA | GRAU MÍNIM SANCIÓ | GRAU MÀXIM SANCIÓ |
|---|---------------------|---------------------------|
| Comportament incorrecte o antiesportiu, desacatament o discussió de les decisions arbitral, atemptat lleu a l'autoritat arbitral amb gestos o de paraula. | Amonestació | Suspensió 4 partits |
| Insults, amenaces o actitud coaccionant. | Suspensió 2 partits | Suspensió 4 partits |
| Intent d'agressió. | Suspensió 4 partits | Suspensió 6 partits |
| Agressió consumada. | Suspensió 6 partits | Desqualificació permanent |

Contra el desenvolupament normal d'un partit, abans que comenci o quan s'acabi, se sancionarà de la manera següent:

| FALTA | GRAU MÍNIM SANCIÓ | GRAU MÀXIM SANCIÓ |
|---|---------------------|---------------------------|
| Fets que motivin retard en començar o reprendre un partit. | Amonestació | Suspensió 2 partits |
| Fets que motivin la interrupció parcial o definitiva d'un partit i no s'hagin considerat en els apartats anteriors. | Suspensió 2 partits | Suspensió 7 partits |
| Incitar al públic o a l'equip contrari, amb gestos o paraules, contra el desenvolupament normal del partit. | Suspensió 2 partits | Suspensió 4 partits |
| Agressió a alguna persona del públic. | Suspensió 6 partits | Desqualificació permanent |

2.4.2. Faltes dels/les tècnics/ques i delegats/es

| FALTA | GRAU MÍNIM SANCIO | GRAU MÀXIM SANCIO |
|---|--|---------------------------|
| Crits, gestos o actituds de desconsideració que es produeixin abans, durant o després d'un partit i n'alterin el desenvolupament normal. | Amonestació | Suspensió 6 partits |
| Amenaces o insults contra esportistes, delegats/es o tècnics/ques de l'equip contrari, el/la Tut@r de joc, els/les jutges i el públic en general. | Suspensió 2 partit | Suspensió 6 partits |
| El fet d'incitar a les jugadores, als/les acompanyants o el públic a actituds antiesportives. | Suspensió 6 partits | Suspensió 10 partits |
| Participació en actes de fustigació, coacció o agressió al/la Tut@r de joc, a l'equip contrincant o a la grada. | Suspensió 8 partits | Desqualificació permanent |
| Hi ha un falsejament de dades de qualsevol membre de l'equip. | Suspensió del delegat/a o persona responsable de 2 a 10 partits i 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor | |
| Alineament de qualsevol membre de l'equip sancionat. | Suspensió del delegat/a o persona responsable de 2 a 10 partits i 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor | |
| No presentació de la documentació d'algun/a membre de l'equip (física o digital) i/o la relació d'esportistes | 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor | |

2.4.3. Faltes dels centres/ entitats participants

Els centres o entitats seran responsables de la correcta introducció de les dades de les seves esportistes, tècnics/ques i delegats/es al programa de llicències tramitades. A més, tindran l'obligació de disposar d'aquesta documentació i facilitar-la als/les Tut@rs de Joc o a l'organització en el moment que se li requereixi.

| FALTA | GRAU MÍNIM SANCIO | GRAU MÀXIM SANCIO |
|---|---|----------------------------------|
| El centre/entitat no es responsabilitza del bon funcionament de les jornades. | Amonestació | Desqualificació per un curs |
| El centre/entitat no s'ha fet responsable de la correcta introducció de les dades de les seves esportistes, tècnics/ques i delegats/es. (documentació incompleta de l'equip). | Suspensió fins regularització de les llicències | Desqualificació per un curs |
| El centre/entitat oculta i/o modifica les dades reals d'alguna de les seves esportistes. | Suspensió fins regularització de les llicències | Desqualificació per un curs |
| Un/a directiu/va o persona responsable del centre/entitat participa en disturbis, avalots, coaccions, amenaces, insults o altres agressions similar. | Suspensió 4 partits | Desqualificació per un curs |
| La instal·lació no compleix les mesures de seguretat mínimes (porteries fixades, gespa amb bon estat...) | Suspensió del partit i resolució del Comitè de Competició | Inhabilitació de la Instal·lació |

És una circumstància atenuant de les sancions corresponents que el centre/entitat responsable prengui mesures disciplinàries contra l'equip o els/les culpables de la infracció, i ho comuniqui al Comitè de Competició abans de les 20.00 hores del dilluns següent al dels fets causants de la sanció.

2.4.4. Faltes dels equips

| FALTA | | CONCEPTE | SANCIÓ |
|----------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| RETIRADA DE LA COMPETICIÓ | Mentre té lloc la competició | Retirada en la primera volta. | Anul·lació de tots els resultats dels partits en què hagi participat, constaran com a no realitzats, més 75€ de sanció econòmica. |
| | | Retirada a la segona volta. | Es mantenen els resultats de la primera volta i s'anul·laran tots els resultats dels partits jugats a la segona, que constaran com a no realitzats, més 75€ de sanció econòmica. |
| | Mentre té lloc un partit | Retirada de l'encontre, una vegada començat el partit sense conformitat del/de la Tut@r de joc. | 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor |
| | | | De 2 a 10 partits per la/les persones que hagin decidit la retirada. Reincidència durant la temporada, exclusió de l'equip de la competició. |
| INCOMPAREIXENÇA | Completa | L'equip no es presenta a un partit transcorreguts 15' de l'hora fixada per al començament del partit.* ⁽¹⁾ | 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor més 40€ de sanció econòmica |
| | | Ajornament fora de termini i no recuperat en el termini establert. | Pendent de resolució per part del Comitè de Competició. |
| | | L'equip no es presenta al partit per segon cop en la mateixa fase i competició. | Exclusió de la competició. Sanció econòmica 115€ (40€ no presentat + 75€ retirada de la competició) |
| | Incompleta | L'equip es presenta al partit però amb un nombre insuficient de jugadores. | 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor |
| SUSPENSIÓ DE PARTIT | Temporal | Aturada del partit d'un minut per actituds antiesportives del seu públic o de l'equip tècnic. | 1a Aturada: Amonestació verbal per part del/ de la Tut@r de joc 2a Aturada: Amonestació per escrit des del Comitè de Competició * ⁽²⁾ 3a Aturada: Suspensió del partit. En funció de la gravetat dels fets el Comitè de Competició dictaminarà 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor o la represa del partit a partir del minut de la suspensió. Pendent de sanció per part del Comitè de Competició a les persones implicades. |

| | | | |
|--|------------------|---|--|
| | Puntual | Suspensió d'un partit per actituds antiesportives dels seus/ves acompanyants. | Suspensió del partit. En funció de la gravetat dels fets el Comitè de Competició dictaminarà 3 punts per a l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. El resultat de gols serà 3-0 a favor de l'equip no infractor o la represa del partit a partir del minut de la suspensió. Pendent de sanció per part del Comitè de Competició a les persones implicades. |
| | Reiterada | Reiteració en les actituds antiesportives. | Exclusió de la competició. |

*⁽¹⁾ El/la Tut@r de Joc ha de tancar l'acta anotant l'hora i els noms de les jugadores de l'equip presentat.

*⁽²⁾ La reiteració d'una 1a Aturada a diferents partits de la temporada implicarà l'aplicació de la sanció corresponent a una 2a Aturada.

Per determinar una alineació indeguda, el Comitè de Competició pot actuar d'ofici en qualsevol moment i sense requisit de termini. Si qualsevol equip implicat en la competició en fa la denúncia, la reclamació s'haurà de formular abans de les 20.00 hores del dilluns següent de la data fixada per al partit. Si no es produeix la reclamació en els terminis fixats aquesta ja no es podrà realitzar.

2.5. Aclariments de les situacions especials

2.5.1. Retirada de la competició

Si un equip es dona de baixa un cop publicats els calendaris de competició, s'aplicarà la Normativa de Competició corresponent:

- Si un equip es retira d'una competició durant la celebració d'aquesta, es produirà automàticament l'anul·lació dels resultats de tots els encontres en què hagi participat si la volta no ha estat completada. Aquests partits es consideraran no realitzats. El centre o l'equip que es retiri haurà d'abonar una multa de 75 € al Consell Esportiu per poder participar en properes edicions.

2.5.2. Incompareixença

A un equip que NO ES PRESENTI a jugar un partit se li aplicarà la Normativa de Competició corresponent:

- Un equip que no es presenti a jugar un partit quinze minuts després de l'hora fixada per jugar-ho, sense justificació vàlida i prèvia, serà sancionat amb la

pèrdua de l'esmentat partit per 3-0 i haurà d'abonar els costos d'aquest partit (40 €) al Consell Esportiu. L'equip infractor podrà presentar una justificació prou concisa i contundent dels motius de la seva absència al Comitè de Competició que determinarà la resolució corresponent abans de les 20.00 hores del dilluns següent de la data fixada per al partit.

- Un equip que es presenti el mateix dia del partit i a l'hora fixada en el calendari o en l'acordada en un ajornament de partit, mitjançant un tècnic/a, un delegat/da, un nombre insuficient de jugadores en representació de l'equip, no es considerarà un NO PRESENTAT sinó un NOMBRE INSUFICIENT DE JUGADORES PER JUGAR UN PARTIT. Així s'aplicaria la sanció corresponent a aquesta infracció i no s'imposaria sanció econòmica.
- La reincidència per segon cop, d'una infracció de NO PRESENTAT (40€) implicarà l'exclusió de l'equip infractor pel que resta de temporada, i s'aplicarà la mateixa sanció en concepte d'una retirada de la competició (75€).
- Una NO PRESENTACIÓ per part de les dues entitats, sigui quina sigui la causa, es considerarà com una infracció de totes dues entitats i es complirà el protocol sancionador que marqui la Normativa de Competició a ambdós equips.

2.6. Faltes del reglament general

2.6.1. Horaris i instal·lacions de joc

Abans de dimecres a les 15h de la tarda anterior a l'inici de la competició, tots els horaris i instal·lacions de joc hauran d'estar introduïts al programa. En cas de no ser així, i llevat de situacions excepcionals, tots els partits sense horari i/o instal·lació podrien passar a Comitè de Competició.

2.6.2. Partits ajornats

En cas de suspensió d'un partit per causa de força major, abans o després del seu començament, els clubs podran posar-se d'acord per celebrar-ho o continuar-lo, havent d'informar per escrit de comú acord, al CEBLLOB (esportpopular@cebllob.cat) amb una antelació com a mínim, de 7 dies a la nova data de celebració.

Si s'acorda recuperar partits, aquests hauran de realitzar-se durant les dues setmanes de descans posteriors a la data inicial del partit. En cas contrari, els partits serà tractat pel Comitè de Competició.

Per a aquells partits que hagin estat ajornats per incidències meteorològiques o per deficiències de la instal·lació, caldrà trobar una nova data per a la realització del partit, prioritàriament una jornada de recuperació.

Per facilitar la comunicació entre entitats, aquestes inclouran un **TELÈFON MÒBIL** i **CORREU ELECTRÒNIC** d'un/a responsable de cada equip per poder contactar amb ells.

2.6.3. Seguretat

Les indicacions de seguretat recollides en la normativa de futbol 7, s'haurà de respectar en tot moment. En cas de no ser així, l'equip visitant podrà negar-se a jugar i fer un recurs amb suport d'imatge al Consell Esportiu perquè accepti l'ajornament d'aquest partit a una altra data o instal·lació per tal que es solucioni aquest problema. En cas de reincidències en aquest sentit, es procedirà a sancionar l'equip local, primer amb la pèrdua del partit i, si persisteix, amb la inhabilitació de la instal·lació.

3. HÀBITS SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport popular.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

3.1. Hàbits higiènics

Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

3.2. Hàbits alimentaris

La pràctica esportiva haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per a cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, la sal, els sucres i els aliments ultraprocessats.
- Hidratar-se bé abans, durant i en finalitzar l'activitat. L'aigua és la millor beguda.

3.3. Hàbits saludables en l'esport

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora l'autoestima.
- Millora la socialització.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat física i la competició en la qual es prendrà part.
- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** És recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.