

PAUTAS DE HIGIENE DE LA LUCHA

1. Siempre notifique a su entrenador si está enfermo.
2. Notifique inmediatamente a su padre o madre, entrenador o entrenador de atletismo de cualquier salpullido, infección o problema.
3. Las cortadas y raspaduras abiertas deben estar vendadas y cubiertas.
4. Los luchadores siempre deben lavarse las manos antes y después de la práctica y después de dejar el baño o el vestuario.
5. Los zapatos de lucha nunca deben ser usados fuera de la sala de lucha. No se permiten zapatos externos en la alfombrilla de lucha.
6. Bañarse/Ducharse siempre después de cada práctica y competición.
7. Lave toda la ropa de lucha después de cada uso. Sólo use ropa limpia para practicar.
8. Lave o desinfecte el protector de cabeza, zapatos, rodilleras y artículos similares con frecuencia.
9. No comparta equipos o botellas de agua con otros.
10. Los luchadores deben mantener las uñas cortas.
11. No están permitidas joyas durante la práctica o la competencia.
12. Se recomiendan protectores bucales para todos los luchadores. Los luchadores con aparatos o frenos deben usar protectores bucales.