

# JAMs de Acroyoga - Guía de buenas prácticas

"Respétate, respeta a tus compañeros/as, respeta la comunidad"

## SEGURIDAD

Practicar de forma segura deber ser tu prioridad, **siempre**. Eres **responsable** de tu propia seguridad: conoce **tus límites** y **pide ayuda** siempre que lo necesites.

### Respetar la palabra "Down" SIEMPRE



"Down" (abajo) es una palabra de seguridad sagrada. Tanto la persona base, como la voladora y la cuidadora pueden decir "Down" en cualquier momento para parar la práctica: porque hay un peligro, porque algo va mal, porque algo está doliendo o se han agotado las fuerzas o porque sí... Aunque desde tu punto de vista no lo entiendas, no preguntes "¿por qué?" hasta que la persona voladora esté segura con los pies en el suelo.

### Practica acorde a tu experiencia y a cómo te encuentras hoy. Sé paciente.



Evalúa de forma correcta tu nivel y tu estado actual, tanto si estás en el rol de base, como el de volador o de cuidador. Respetar tus límites y los de tus compañeros/as de práctica. A la hora de intentar nuevas posturas o transiciones, trabaja de forma progresiva, utiliza calibraciones y trabaja con cuidador. **No corras riesgos innecesarios.**

### Usa cuidador de forma responsable



Pide cuidador siempre que tengas dudas sobre la postura o transición que quieres practicar, especialmente **al practicar algo nuevo, peligroso o inestable**. Si tu compañero/a de práctica quiere cuidador, respétalo siempre. Si no hay una persona disponible para ser cuidador, practica(d) otra cosa hasta que haya alguien disponible.

### Sé un cuidador responsable



La primera norma del cuidador debería ser su propia seguridad. Cuando vayas a cuidar algo, asegúrate de que sabes lo que va a ocurrir y cuidarlo **con seguridad y confianza**. Recuerda "spottear" siempre con la suficiente proximidad y con una posición estable, estar concentrado/a y atento/a y no distraerte. Siempre puedes decir que no si no te sientes cómodo/a cuidando en cualquier momento, o si te sientes cansado/a o distraído/a.

### Sé consciente del espacio a tu alrededor



Asegúrate de que no hay objetos o personas cerca de ti con los que puedas chocar o sobre los que puedas caer. Sé consciente de no colocarte o caminar cerca de otro grupo que esté practicando. Deja tus objetos personales en un lugar donde no vayan a molestar a nadie.

## Mejor sin accesorios



Relojes, pulseras, pendientes, collares, gafas, anillos... pueden interferir en la práctica y ser un riesgo para ti y tus compañeros/as, provocar lesiones o daños físicos. Quitate todos los accesorios **antes** de empezar a jugar.

## Si alguien practica de forma peligrosa



Llámale la atención de forma amable, pregúntale si necesita cuidador o ayuda. Siempre puedes acudir a la persona responsable de la Jam para que intervenga o medie en caso de conflicto.

## Cero alcohol o drogas



Es totalmente inadmisibles practicar AcroYoga bajo los efectos del alcohol o cualquier droga. Si estás tomando algún medicamento por prescripción médica que pudiera interferir en la práctica (reflejos, somnolencia, mareos...), consulta con tu médico o farmacéutico antes de practicar AcroYoga.

## Mantén la calma en caso de accidente



Si alguien con quien a quien estás baseando, volando o cuidando se cae o se lesiona, quédate con él/ella hasta que respire de forma normal y dirígete a la persona responsable de la Jam cuanto antes. En caso de accidente grave, llama al número de emergencias (112).

# SALUD E HIGIENE

En AcroYoga trabajamos con mucha **proximidad** a otras personas, por lo que es especialmente importante cuidar la higiene personal por respeto a los demás.

## Higiene personal



Cuida tu higiene personal: Lleva ropa limpia, usa desodorante, cuida tu aliento y lávate los pies antes de practicar AcroYoga. Tus compañeros/as te lo agradecerán y evitarás situaciones incómodas.

## Pelo y uñas



Si tienes el **pelo** largo asegúrate de que está **recogido** y no va a interferir en la práctica, visión, apoyos o agarre.

Lleva las **uñas cortas y limadas** para evitar arañar a tus compañeros de práctica, especialmente las de los pies!

## Superficies resbaladizas



Por seguridad, evita usar cremas hidratantes o aceites en lugares que vayan a estar en contacto con las manos o pies de la base. Si sudas mucho, lleva una toalla para secar el sudor y evitar resbalones y accidentes, y trae ropa de repuesto.

## Ropa adecuada



Utiliza ropa que no entorpezca ni tenga riesgo de quedar enganchada en tu pareja. Las prendas ajustadas suelen ser más prácticas. Comodidad y seguridad por encima de todo.



Evita pantalones con bolsillos o cinturones donde puedan engancharse los pies o los dedos, así como otras prendas que queden muy sueltas, muy escotadas o transparentes.

Ten en cuenta que a menudo vas a estar en posiciones extrañas y/o cabeza abajo.

## En caso de enfermedad o lesión



Si estás enfermo/a cuidarás mejor de tu salud quedándote en casa y así evitarás contagiar a tus amigos/as. Si tienes una lesión, evalúa bien los riesgos de practicar con ella. Informa siempre a tus compañeros/as de cualquier lesión o enfermedad que pueda interferir en la práctica.

## COMUNICACIÓN Y CONSENTIMIENTO

Comunícate con **amabilidad** y ten **respeto** por todos/as. Pide y da tu consentimiento claramente. Respeta el "no" **siempre**.

### Comunicación y consentimiento claros, siempre



Mantén siempre un **diálogo abierto** y una comunicación clara entre la persona base, voladora y cuidadora. Debe quedar claro y de forma explícita que las tres personas consienten lo que se va a practicar y que todos saben qué se va a hacer: qué tiene que hacer cada uno y cuáles son los riesgos implicados.

### Siempre puedes decir "no"



No tengas miedo de decir que no quieres hacer algo. **Siempre** puedes elegir: no practicar una habilidad específica, no practicar con una persona específica en cualquiera de los roles y/o no aparecer en fotografías o videos.

### Cuida cómo te comunicas



Cuida el lenguaje cuando hables con tus compañeros/as de práctica. Buscad soluciones juntos y evita culpar a los demás. Intenta utilizar más "nosotros" y menos el "tú". Pregunta cómo puedes ayudar, antes de exigir, aconsejar o culpar. Intenta transmitir tus observaciones libres de juicios, cómo te sientes y qué necesitas de tu grupo. Antes de hablar piensa: ¿es necesario? ¿es útil? ¿es amable?.

### Fotografía y vídeo

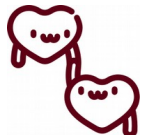


Pide siempre **permiso** antes de tomar fotografías o grabar videos y comunica el uso previsto de ese material gráfico. Pide permiso antes de compartir el material gráfico en redes sociales o con terceras personas.

## COMUNIDAD Y CONVIVENCIA

Las Jams deberían ser un lugar de **confianza** y respeto mutuos, donde cualquier persona se pueda sentir bienvenida y bien tratada.

### Contribuye a mantener un buen ambiente



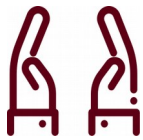
Da la bienvenida a las personas nuevas y haz presentaciones si es necesario. La Jam no es un lugar para el entrenamiento personal: es un encuentro para **compartir** espacio y experiencias. No se tolerará ningún tipo de abuso dentro de la práctica de AcroYoga o del contexto de las jams.

### Cuida a tus compañeros/as



Ofrece una mano a las bases para subir o bajar al suelo, es un gesto de cortesía que ayuda a fomentar la camaradería. Celebra los pequeños triunfos siempre con base, volador y cuidador. Practica el agradecimiento y recuerda que todos son imprescindibles.

### Contacto físico



Si por accidente tocas zonas íntimas de tus compañeros/as, reconócelo y discúlpate. Si en cualquier momento te sientes incómodo/a con algún contacto o agarre, exprésalo con claridad.

### Respeto el espacio



Cuida del espacio donde practicas, déjalo **limpio y ordenado**. No olvides tus pertenencias. No se permite comer dentro de la sala y las bebidas deben estar en un recipiente cerrado herméticamente. Si algo se rompe o estropea comunícalo a la persona responsable de la Jam.

### El AcroYoga es para cualquier persona



Independientemente de sexo, edad, condición social, orientación sexual, raza, religión, apariencia física... **Ninguna persona será discriminada** en los encuentros, Jams o eventos de AcroYoga. Las Jams de AcroYoga son espacios inclusivos e incluyentes.

## ¿Qué es una Jam de AcroYoga?

Una Jam es un encuentro informal para practicar AcroYoga. Una Jam **no** es una clase. Es una oportunidad para practicar la última secuencia que has aprendido en clase, compartir tus trucos con otras personas, conocer a otros acroyogis, nutrir la comunidad... Y sobre todo para jugar como niños: sin estructura ni competición, simplemente por diversión, por el propio placer de moverte, jugar y compartir.

## Jams de AcroYoga organizadas por Hegoak Astindu

En cada Jam habrá una persona responsable (asignada por la asociación) encargada de gestionar la Jam, controlar el aforo y la asistencia, realizar los cobros de las aportaciones y asegurarse del buen funcionamiento de la Jam, así como del cumplimiento de las normas de seguridad y convivencia.

La persona responsable puede ayudarte con las dudas que puedas tener. También puede intervenir si detecta que se está realizando alguna práctica peligrosa, pedirte que uses cuidador o que dejes de hacer algo, y en casos graves, pedirte que abandones la Jam. El respeto hacia la(s) persona(s) responsable(s) es totalmente imprescindible para el buen funcionamiento y la continuidad de las Jams.

En todo caso, el buen funcionamiento de las Jams es responsabilidad de todos/as los/as participantes.

Si en algún momento durante una Jam te sientes inseguro/a, incómodo/a, o crees que ha ocurrido algo inapropiado o que va en contra de esta guía de buenas prácticas, siempre puedes hablarlo con la persona responsable durante la Jam o después enviando un email a [hegoak.astindu.akroyoga@gmail.com](mailto:hegoak.astindu.akroyoga@gmail.com). La persona responsable está para ayudarte, apoyarte e intentar resolver los conflictos que puedan surgir.

### Logística

Es necesario rellenar el formulario de inscripción para las Jams en el centro cívico de Zabalzana antes de cada Jam. Si no lo has rellenado, el responsable de la Jam te pedirá rellenarlo antes de empezar.

Por favor, recuerda traer el importe justo en efectivo (2€ socios, 4€ no socios), y realizar el pago a tu llegada a la persona responsable de la Jam.

¡Recuerda traer tu esterilla! Te aconsejamos traer botella de agua y una toalla para el sudor.