

SUPER
SAFE



VOCÊ QUER PRATICAR FUTEBOL? CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA A PRÁTICA SEGURA!

AVALIAÇÃO MÉDICA



SEMPRE ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA REALIZE AVALIAÇÃO MÉDICA.

ESCOLHA O CALÇADO ADEQUADO



A SELEÇÃO DO CALÇADO ADEQUADO É PONTO FUNDAMENTAL PARA A PRÁTICA ESPORTIVA SEGURA. O CALÇADO IDEAL PROPORCIONA MAIOR FIRMEZA E SEGURANÇA.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO



NO FUTEBOL, MEIÃO E CANELEIRA SERVEM DE PROTEÇÃO. A TORNOZELEIRA, APESAR DE NÃO OBRIGATÓRIA É EFICIENTE E EVITA SOBRECARGA NO TORNOZELO.



DEPOIS DE TUDO ISSO, SÓ VAI FALTAR UMA BOLA ADEQUADA E O GOLEIRO COLOCAR AS LUVAS PARA O JOGO COMEÇAR!



AÇÕES DEZEMBRO
VERMELHO

