



I JORNADA DE REMO Y CÁNCER DE MAMA

Esta jornada, dirigida a mujeres afectadas por el cáncer de mama, será coordinada por la Federación Española de Remo, la Asociación Española Contra el Cáncer, las Federaciones Autonómicas de Remo y clubes de remo interesados en el desarrollo de la misma. Está prevista que se desarrolle el sábado 16 de octubre, por ser el sábado más cercano al Día Mundial Contra el Cáncer de mama.

Para facilitar completamente su organización, desde la Federación Española de Remo hemos diseñado un programa que guíe el desarrollo de esta jornada, y que es el siguiente:

- Proyección inicial de un video promocional sobre los beneficios físicos y emocionales que la práctica del remo proporciona específicamente en mujeres afectadas por el cáncer de mama.
- Clase práctica de cómo realizar la técnica correcta del remo, instruida por un técnico de los clubes colaboradores, que explicará los movimientos básicos.
- Durante la clase práctica se hará hincapié en relacionar los beneficios señalados en el vídeo promocional por profesionales sanitarios sobre la musculatura implicada en el gesto técnico, y como podría ayudar en la recuperación del cáncer de mama.
- Recomendamos contar con 5 remoergómetros (simuladores de remo), de manera que pueda haber ese mismo número de mujeres practicando a la vez el gesto técnico de remar. Para ello, debe contarse con el material desinfectante oportuno a aplicar cada vez que haya un cambio de usuario en cada remoergómetro.
- También es recomendable amenizar la jornada con música que pueda atraer y llamar la atención de otras personas, y así dar mayor visibilidad a la actividad.
- La duración máxima de esta jornada sería de dos horas, a lo largo de las cuales se atenderá a todas las mujeres interesada en participar, con una dedicada atención y facilitando la práctica en la medida de la disponibilidad de cada una de ellas.

Creemos que se trata de una jornada que podrá acercar nuestro deporte y sus beneficios a muchas mujeres afectadas por cáncer de mama a través del remoergometro, que es una máquina que hay en todos los gimnasios hoy en día, y eso puede permitirles iniciarse, de una forma más segura, en una nueva práctica deportiva que ayude a mejorar su bienestar.

