

Emma Raducanu se siente más saludable y fuerte antes de la temporada de césped

Emma Raducanu asegura sentirse más saludable y fuerte que nunca al entrar en la temporada de césped, un año después de preguntarse si volvería a jugar. La campeona del Abierto de Estados Unidos de 2024 admitió haber tenido dudas sobre su futuro después de someterse a cirugías en ambas muñecas y un tobillo hace 12 meses. Sin embargo, comienza su preparación para Wimbledon este martes en Nottingham en el Rothesay Open sin lesiones por primera vez en mucho tiempo.

Raducanu valora su salud después de las cirugías

"Creo que es muy fácil perder de vista dónde estaba exactamente hace un año", dijo Raducanu. "Te sumerges tanto en tu propio mundo que quieres más y más, pero estaba en un scooter y había un elemento de duda. Ser saludable y estar aquí es algo que debo apreciar".

Raducanu se retiró de las clasificatorias de Roland Garros el mes pasado, pero explicó que fue una decisión estratégica para administrar la cantidad de tenis que juega y proteger su cuerpo.

Raducanu prioriza su salud por encima de los logros

"No necesito apresurarme y tratar de ganar Roland Garros; no era mi objetivo este año. Tenía que priorizar dónde quería enfocarme y fue una buena bloque para mí hacer algún trabajo físico. Me habría encantado tener más tiempo en la hierba, aunque estaba lloviendo casi todos los días, así que pasamos mucho tiempo en canchas duras".

A pesar de las críticas por su asistencia a un evento de moda de Dior la semana pasada en lugar de entrenar, Raducanu defendió la importancia de tomarse un descanso y disfrutar de la naturaleza.

"Fue increíble simplemente cambiar de escenario. Fui a correr por Gleneagles y fue hermoso. Me encanta la vegetación, me encanta la naturaleza, así que es allí donde realmente me siento recargada".

Raducanu se enfrenta a Ena Shibahara en la primera ronda

Raducanu se enfrentará a la japonesa Ena Shibahara, clasificada en el puesto 274 del mundo, en la primera ronda con Jane O'Donoghue, exentrenadora nacional de mujeres de la LTA, en su esquina. Su entrenador actual, Nick Cavaday, se encuentra enfermo, pero espera reunirse con él más adelante en la semana si avanza en el torneo.

Guía para ver el eclipse solar de forma segura y probar sus gafas

Regístrese para recibir la newsletter 4 de **nova lei casa de apostas** Wonder Theory sobre noticias científicas. Explore el universo con noticias sobre descubrimientos fascinantes, avances científicos y 4 más.

A medida que se acerca el eclipse solar total, que ocurrirá el 8 de abril en México, Estados Unidos y Canadá, los expertos recuerdan a los espectadores que usen anteojos de eclipse certificados para ver el fenómeno celestial de manera segura y evitar confusiones sobre si no son falsificaciones.

Un eclipse solar total ocurre cuando la luna pasa entre la Tierra y el sol, bloqueando completamente la cara del sol a la vista por unos momentos. Aproximadamente 32 millones de personas en los EE. UU. Viven dentro del camino de 115 millas de ancho (185 kilómetros de ancho) de totalidad, o ubicaciones donde la luna aparecerá para cubrir completamente el sol y la sombra lunar cae en la superficie de la Tierra. Las personas fuera del camino de totalidad aún podrán ver un eclipse solar parcial en el que la luna solo bloqueará parte de la cara del sol.

El único momento en que es seguro ver el sol sin protección ocular es durante la totalidad de un eclipse solar total, o el breve período en que la luna bloquea completamente la luz del sol, según la NASA.

De lo contrario, los expertos instan a las personas a usar anteojos para eclipses certificados o visualizadores de mano que cumplan con un estricto estándar de seguridad, conocido como ISO 12312-2, durante todas las otras fases de un eclipse solar total o parcial. El estándar de seguridad significa que las lentes cumplen con los requisitos internacionales para la visualización solar directa, según la AAS.

Tipo de lente	Transmisión	Equivalente en espejuelos de sol
Lentes de eclipse certificados	0.001% a 0.00005%	1000 veces más oscuro que las gafas de sol más oscuras
Gafas de sol más oscuras	3% a 19%	Muy luminoso con lentes de eclipse

Las lentes de los anteojos para eclipses están hechas de polímero negro o resina con partículas de carbono que bloquean casi toda la luz visible, infrarroja y ultravioleta, según The Planetary Society. Incluso las gafas de sol más oscuras no son lo suficientemente seguras.

"(La AAS) descubrió la producción de anteojos para eclipse falsificados que no proporcionarán la protección necesaria para ver el sol sin sufrir daños oculares", dijo Rick Fienberg, Gerente de Proyecto de la Fuerza de Tarea Solar de la AAS, en un comunicado. Por eso, es esencial obtener anteojos para eclipses certificados y hacer la prueba de seguridad recomendada.

Prueba de seguridad de anteojos para eclipses

Para probar la seguridad de los anteojos para eclipses, los expertos recomiendan las siguientes pruebas sugeridas por la AAS.

1. Probar los anteojos en interiores desprovistos de luz y lentes completamente oscurecidos. Nada debería ser visible a través de los lentes.
2. Probar los anteojos en exteriores en días soleados y verificar que nada sea visible a través de los lentes.
3. En un día soleado, observar el cielo a través de los anteojos y confirmar que el sol aparece grandemente iluminado y de un color blanquecino, amarillento o, a veces, en color azulado u otros colores.

Si los anteojos se prueban y resultan ser seguros, solo será posible ver el sol el día del eclipse. Durante dicho día, el observador deberá seguir los siguientes pasos de seguridad:

1. Colocar los anteojos o visualizador de sol en la línea de visión despejada antes de observar el sol.
2. No remover los lentes mientras se observe el sol.
3. Utilizar diferentes protectores solares en caso de tener que observar el sol desde lentes de contacto, binoculares o telescopios.

Al observar el eclipse sin sus anteojos de eclipse certificados, 4 las consecuencias pueden ser graves y lamentables. Para los que vivimos el milagro, el riesgo no vale la pena. Utilicemos 4 anteojos eclipses certificados y disfrutemos el espectáculo sin comprometer nuestra visión.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: nova lei casa de apostas

Palavras-chave: **nova lei casa de apostas - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-07-04