

## Lista de Control de la Seguridad en los Deportes para Entrenadores



### Exámenes físicos y preparación

- Animo a los padres para que lleven a sus niños al médico para un examen físico antes de la participación. Estos exámenes pueden descartar cualquier afección grave o potencialmente peligrosa que podría tener un joven atleta.
- Pido a los padres la información de contacto en emergencias (números de teléfono, información del médico e información sobre alergias). Guardo la información de contacto para que esté a mano durante las prácticas y partidos.
- Me reuní con los padres, antes de la primera práctica, para preguntarles si alguno de los jugadores tiene asma u otra afección que pudiese requerir atención especial.



### Calentamiento

- Me aseguro de reservar un tiempo, antes de cada práctica y partido, para el calentamiento.
- Empiezo el calentamiento con unos 10 minutos de jogging u otra actividad liviana, después el estiramiento de los principales grupos musculares, manteniendo cada estiramiento durante 20 a 30 segundos.



### Hidratación

- Me aseguro de que los atletas tengan una botella de agua en cada práctica y partido, y animo a los niños a que permanezcan bien hidratados bebiendo abundante agua antes, durante y después del juego.
- Establezco descansos obligatorios para beber agua durante todas las prácticas y partidos –no espero a que un niño me diga que está sediento.
- Me aseguro de que los atletas beban líquidos (el agua es la mejor opción) 30 minutos antes del inicio de la actividad, y cada 15-20 minutos durante la actividad.
- Conozco los signos y síntomas de la deshidratación y otras formas de las enfermedades por el calor. Educo a los padres y atletas para que ellos también estén vigilantes.



### Equipo apropiado

- Me aseguro de que los atletas tengan el equipo adecuado y los usen en las prácticas y en los partidos. El equipo adecuado podría incluir cascos, canilleras, protectores bucales, tobilleras, zapatos con tacos de caucho y protector solar.



### Conocimiento de la conmoción cerebral

- Conozco los signos y síntomas de una conmoción cerebral. Educo a los padres y atletas sobre la conmoción cerebral para que ellos también estén vigilantes.
- Si sospecho que un jugador tiene conmoción cerebral, lo saco enseguida del juego hasta que sea evaluado y dado de alta por un profesional médico. Lo más importante es proteger a los jugadores que ya han tenido una conmoción para que no tengan otra más. Una buena regla general es: si se tiene dudas, no los haga participar en el juego.



### Descanso y recuperación

- Ayudo a evitar las lesiones por uso excesivo dándoles a todos los jugadores descansos adecuados durante las prácticas y partidos.
- Animo a los jugadores para que comuniquen cualquier dolor o lesión que hayan tenido durante o después de cualquier práctica o partido. Me aseguro de que ellos sepan que lo inteligente es comentarme a mí o a otro adulto, si ellos se han hecho daño o no se sienten bien.
- Entiendo que los niños deben tener uno o dos días de descanso, cada semana, de cualquier deporte en particular.
- Educo a mi equipo sobre la importancia de una temporada de inactividad. Recomiendo que los niños tomen al menos 10 semanas de descanso consecutivo de cualquier deporte cada año. No hay problema en practicar diferentes deportes durante todo el año.



### Factores ambientales

- Consulto el tiempo para estar consciente de las condiciones peligrosas, como un alto índice de calor o rayos durante las prácticas o partidos.
- Realizo una exploración rápida para cerciorarme de que las superficies de juego sean seguras (sin huecos, piedras grandes u objetos puntiagudos) y que los arcos y las redes estén asegurados.



### Entrenamiento

- Estoy certificado en primeros auxilios y CPR. También tengo a mano un buen botiquín de primeros auxilios en todas las prácticas y partidos.
- Asistiré a una Clínica de Seguridad en el Deporte de Safe Kids para incrementar mis habilidades y conocimientos deportivos.