

# Entrenadores: Lista de control de la seguridad



## Comunicación

- ❑ Involucre a los padres desde el inicio, con una reunión antes de la primera práctica. Indíqueles la forma en que pueden ayudar a mantener sanos y seguros a sus chicos.



## Examen físico

- ❑ Es importante que el médico de cada atleta le haga un examen físico antes de la participación (PPE).
- ❑ Pregunte a los padres si algún jugador tiene asma u otra afección que necesite una atención especial.



## Equipo

- ❑ Recuerde revisar el equipo de los atletas para asegurarse de que esté en buenas condiciones y se lo use correctamente.



## Hidratación

- ❑ Conozca los signos y síntomas de la deshidratación y de otras enfermedades ocasionadas por el calor. Encuéntrelos en [www.safekids.org/sports](http://www.safekids.org/sports).
- ❑ Asegúrese de que los atletas se encuentren bien hidratados y que beban mucha agua antes, durante y después del juego. Establezca descansos para tomar agua cada 15-20 minutos durante todas las prácticas y juegos.



## Calentamiento

- ❑ Asegúrese de que sus atletas se calienten antes de las prácticas y de los juegos. Recomendamos empezar con unos 10 minutos de jogging o cualquier actividad ligera. Luego hay que estirar todos los grupos musculares principales, manteniendo cada estiramiento durante 20 a 30 segundos. Consulte un programa de calentamiento de probada eficacia que ayudó a reducir los desgarres en el ligamento cruzado anterior (LCA) en las atletas, en [www.smsmf.org/pep-program](http://www.smsmf.org/pep-program).



## Descanso

- ❑ Para ayudar a evitar las lesiones por uso excesivo, haga que todos los jugadores descansen durante cada práctica y partido.
- ❑ Los niños deben tener al menos uno o dos días a la semana sin hacer deporte.
- ❑ También es importante una "temporada baja". Se recomienda que los niños tengan diez semanas consecutivas de descanso de cualquier deporte cada año.

- ❑ Indique a los jugadores la importancia de comunicar cualquier dolor o lesión que hayan tenido durante las prácticas o juegos.
- ❑ Aprenda sobre lesiones por uso excesivo en deportes específicos en [www.stopsportsinjuries.org/sports-injury-prevention.aspx](http://www.stopsportsinjuries.org/sports-injury-prevention.aspx).

## Conmoción cerebral

- ❑ Aprenda sobre los signos y síntomas de una conmoción cerebral. Encuéntrelos en [www.safekids.org/sports](http://www.safekids.org/sports).
- ❑ Un jugador con una presunta conmoción cerebral debe ser apartado hasta que un profesional médico lo evalúe y le permita continuar. Lo importante es proteger a los jugadores que han tenido una conmoción cerebral para que esto no vuelva a ocurrir. Una buena regla general: en caso de duda, haga que se sienten.
- ❑ Enseñe a los padres y atletas acerca de las conmociones cerebrales, para que ellos también puedan vigilar los signos y síntomas.

## Medioambiente

- ❑ Vigile el tiempo para estar consciente de peligrosas condiciones climáticas, como un alto índice de calor o rayos.
- ❑ Haga una revisión rápida para verificar que la superficie de juego sea segura (sin huecos u objetos cortantes) y que las porterías y las redes estén seguras.

## Capacitación

- ❑ Incremente sus habilidades con una capacitación gratuita en seguridad deportiva en las Clínicas de Seguridad en los Deportes de Safe Kids. Vaya a [www.safekids.org/in-your-area/events](http://www.safekids.org/in-your-area/events).

## Emergencias

- ❑ Coloque en su teléfono la información de contacto de los padres.
- ❑ Tenga a mano un botiquín completo de primeros auxilios en todas las prácticas y juegos.
- ❑ También es una buena idea obtener un certificado en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR).

Para obtener más recursos sobre la forma de mantener sanos y sin lesiones a sus jóvenes atletas, consulte [www.safekids.org/sports](http://www.safekids.org/sports).