

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA PISTA Y CAMPO

El equipo de pista y campo se extiende una oportunidad competitiva para todos los estudiantes. Debido a que la temporada es larga y exigente y requerirá acondicionado especializada, es imperativo que ciertas responsabilidades, las precauciones y consideraciones de ser entendidos como pre-requisitos para la membresía al equipo.

### PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Elige la ropa que le queda apropiadamente para los siguiente:
  - a. Que sea caliente cuando hace frio.
  - b. Que no retiene el calor cuando el clima está caliente o húmido.
  - c. Que permite el calentamiento antes y después de la competencia y el entrenamiento.
2. Elige o cambie los clavos de los zapatos o diferentes zapatos para diferente tipos de superficies.
3. Los participantes con impedimentos visuales deben usar lentes de seguridad, correctivas o lentes de contacto si el impedimento afecta a la percepción.
4. En un clima caliente y húmedo, los jugadores deben consumir 4-6 vasos de agua de 10 a.m.-3 p.m., con el último vaso consumido treinta minutos antes de la competición.
5. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
6. Los posibles participantes con convulsiones o con condiciones problemas de neuromuscular, renal, cardiaco, insulina / diabetes, problemas esqueléticos crónicos, trastornos, enfermedades o alergias médicamente controladas, necesitan la aprobación del médico para participar.
7. Notifique al entrenador si siente enfermo o mareado. No participe en el entrenamiento.
8. Reporte todas las lesiones al entrenador de inmediato.

### ÁREA DE CAMBIO DE ROPA Y DE CASILLEROS

1. Tenga precaución de los pisos resbalosos.
2. Tenga precaución en el cambio del tipo de piso y la diferencia de altura entre la ducha y el área de cambio de ropa y de casilleros.
3. Mantenga el piso libre de basura. Ponga su propiedad personal en su casillero asignado.
4. Cierra y ponga un candado a su casillero cuando se aleja del casillero.
5. Mantenga el jabón y champú en la ducha.
6. Use talco para los pies en el área designada.
7. No deben jugar en el área de la ducha o área de cambio de ropa.
8. Reporte al entrenador de inmediato con infecciones de la piel o pies.
9. Ponerse los zapatos con clavos en el área de la pista.

### MOVIMIENTO AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Mantenerse alerta de las rampas que van hacia el área de entrenamiento y competencia.
2. Estar alerta de las varias superficies en el área de cambio de ropa y de los casilleros, rampas y pista.
3. Cuando este acercándose a la pista, tome nota de la ubicación de lo siguiente:
  - a. Los bloques de comenzar y las vallas para el salto de vallas
  - b. Las áreas de revelos
  - c. El área de salto y saltadores de pértiga y el área de aterrizaje.
  - d. El área de aterrizaje del lanzamiento de bala / disco / jabalina
  - e. Artículos en o alrededor el área de aterrizaje
4. Estirarse a fondo y correr levemente para empezar el entrenamiento.

## PRECAUCIONES ESPECÍFICAS A PISTA Y CAMPO

1. Los saltadores de altura deben pasar por una progresión de instrucción antes de usar el "Fosbury Flop" en el entrenamiento y las competencias (se supone el entrenador es competente para enseñar esta técnica).
2. Los saltadores de altura y saltadores de pértiga deben asegurarse la proximidad de las normas y el área de aterrizaje.
3. Los que participan en el lanzamiento de bala / disco / jabalina deben revisar que el área de lanzamiento esté libre de gente. No deben jugar en forma brusca en el área de estas actividades.
4. Los que participen en el salto de vallas deben asegurarse que las vallas están mirando en la dirección que deja que se caigan sin son pegados por el corredor.
5. Los corredores distancia y los equipos de relevos que estén trabajando en la velocidad y pruebas de tiempo deben usar los carriles interiores a menos que pasa a un corredor. Los corredores más lento deben usar los carriles externos.
6. Los corredores que participan en el correr sobre la calle como método de distancia acondicionado deben estar corriendo contra la dirección del tráfico y las aceras. **NO DEBEN** usar los audífonos. Deben correr en fila. Manténganse alertos de las intersecciones. Evite las calles con mucho tráfico.
7. Evitar las paradas repentinas en superficies duras después de carreras de velocidad.
8. régimen de entrenamiento con pesas también puede ser parte de su condicionamiento. Observar todas las reglas de seguridad la sala de pesas con cuidado.
9. La deshidratación puede ser peligroso. El agua estará disponible en la práctica y competencias. Los participantes deben beber agua con frecuencia.

## EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza de la pista y campo pueden ocurrir algunas lesiones. La mayoría serán lesiones menores y podrán ser aliviadas con los primeros auxilios básicos, pero siempre existe la posibilidad de un una lesión seria. Todas las lesiones deben ser reportadas al entrenador. En ocasión, una situación podría requerir el involucramiento del participante, como se describe por lo siguiente:

1. Pare todos los entrenamientos.
2. Llame al entrenado para que dirige la situación.
3. Siéntese o arrodillase proximidad cerca.
4. Puede asistir en los siguiente:
  - a. Llamar para asistencia adicional
  - b. Traer el equipo de primeros auxilios al lugar del incidente
  - c. Mantener a los demás alejados del área del incidente.
  - d. Dirige a los miembro de rescate / personal de emergencia al sitio
5. Incendios o alarmas de incendios:
  - a. Evacuar el edificio o manténgase afuera
  - b. Retirarse a 100 pies del edificio
  - c. Este preparado de implementar el procedimiento de emergencia como indicado en el #4.

Entiendo las reglas y procedimientos y la necesidad que se use la técnica apropiada durante el entrenamiento y actividades de pista y campo.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de los padres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_