

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA TENIS

El tenis es un juego rápido de acción altamente competitivo y estar en buena condición físico es muy importante. Debido a la velocidad y la delicadeza con la que se juega el juego, los participantes, sus familias, y el cuerpo técnico debe aceptar y compartir ciertas responsabilidades para mejorar la seguridad y para que los participantes disfruten el juego

### PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Use calcetines de protección y los zapatos bien ajustados para el entrenamiento y competencias.
2. Usar ropa apropiada para la humedad y temperatura.
3. Los participantes con impedimentos visuales deben usar lentes de seguridad, correctivas o lentes de contacto si el impedimento afecta a la percepción. Los anteojos deben mantenerse en su lugar con una cinta elástica.
4. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
5. Retirar todas las joyas y sujetadores de metal para el cabello.
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. Si está enfermo o marido, notifique su entrenador. No participe en el entrenamiento.
8. Reporten 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 de él.
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.

### MOVIMIENTO EN EL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Tenga precaución de las rampas que van hacia la área de canchas o vereda.
2. Tenga precaución de las actividades alrededor de las paredes de protección (bounding board).
3. Tenga precaución de la ubicación del movimiento de las raquetas.
4. Tenga precaución de otros juegos que se están llevando a cabo cuando ingresen a la cancha.
5. Tenga precaución de basura y vidrio sobre la cancha cuando llegue
6. Tenga precaución de la ubicación de la red o los postes de la red

## PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL TENIS

1. No se permite que se tiren las raquetas o el jugar en forma brusca.
2. Participantes dobles deben estar mirando hacia la red a todo momento.
3. Los participantes deberán recoger las pelotas de tenis sueltas, deben gritar "BOLA" si la pelota rueda sobre otra de las canchas.
4. Protección de los ojos diseñada específicamente para los deportes de raqueta es muy recomendable.
5. Estar bajo control al jugar cerca de redes, postes de la red y las cercas.
6. Está prohibido saltar la red.
7. El calor y la humedad puede ser una preocupación seria. Tome agua durante los días que están entrenando o hay una competencia.
8. Se anima a los jugadores con la piel sensible deben usar una loción contra el sol o cubrirse.

## EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza del tenis 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 entrenador 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 tenis.

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

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