

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA BALONCESTO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE / STUDENT NAME

El baloncesto es un juego altamente competitivo con muchas exigencias físicas del jugador individual. Por esta razón, los entrenadores implementarán regímenes de acondicionamiento que se basan en principios científicos y diseñados para mejorar las habilidades de resistencia de los participantes y rapidez.

Aunque el contacto físico y el jugar en forma brusca está prohibido en base de las reglas, una cierta cantidad de contacto físico inadvertido es previsto. Para mejorar la estabilidad y fuerza, ciertos entrenamientos del uso de las pesas pueden ser parte de la práctica regular.

### PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. La ropa y zapatos deben quedarse apropiadamente, debe ser cómodo y dejar que relajar su mejor esfuerzo.
2. La ropa no debe restringir el movimiento.
3. Los pies deben ser cubiertos por calcetines delgados de algodón y un segundo par de calcetines más gruesos de lana. Si las ampollas son un problema crónico, o empiezan aparecer, notifique al entrenador para que pueda tomar las acciones apropiadas o medidas preventivas.
4. Los participantes que tienen un impedimento visual deben usar lentes correctivos hecho de un material que no se rompa (shatterproof) o lentes de contacto si el impedimento afecta su percepción visual.
5. Los participantes deben tomar 4-6 vasos de agua entre las 10 a.m. y las 3 p.m., y el último vaso treinta minutos antes de la competencia.
6. Los participantes que requieren cinta protectora, equipo de protección deben llegar temprano para recibir el tratamiento necesario para poder participar.
7. Se deben quitar toda la joyería, clips de metal y gorras.
8. Las estudiantes que están interesados en participar en el deporte que tiene que la aprobación de un médico si tienen alguna de las condiciones que siguen: convulsiones, neuromuscular, renal, cardíaco, insulina / diabetes, problemas crónicos del esqueleto, trastornos, enfermedades o alergias que requieren el uso de medicamentos.
9. Si esta enfermo o marido, notifique su entrenador. No participe en el entrenamiento.
10. Reporten todas las lesiones al entrenador de inmediato.

### ÁREA DE CAMBIO DE ROPA Y DE CASILLEROS

1. Tenga precaución sobre los pisos resbalosos.
2. Tenga precaución en el cambio del tipo de piso y la diferencia de altura entre la ducha y el vestuario.
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 entrenamiento o área de competencia.
2. Tenga precaución de las varias superficies del vestuario, rampas, escaleras y área de juego.
3. Tenga precaución de lo siguiente:
  - a. Carreta de pelotas
  - b. Pelotas de baloncesto en el aire o rebotando
  - c. “Wind springs” o “fast break drills”
  - d. La proximidad de las graderías, paredes y área de juego.
4. Estirarse completamente y empieza su ejercicios con una corrida leve.

## PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL BALONCESTO

1. Tenga precaución de los síntomas de la deshidratación (boca seca, inhabilidad de enfriarse, mareo). Tome 4-6 vasos de agua durante el día y agua adicional durante el entrenamiento. Habrá descansos con frecuencia para tomar agua como parte de la rutina del entrenamiento.
1. Problemas de los pies - refiérase al entrenado
  - a. Ampollas
  - b. Callos
  - c. Uña encarnada
  - d. Infección micótica o verrugas
3. Otros problemas de la piel – hable con el entrenador
  - a. Ampollas
  - b. Sarpullido
  - c. Quemaduras / cortaduras
4. Tobillos y otros problemas ortopédicos
  - a. Esguinces nuevos- compresión con hielo, elevar y descanso
  - b. Esguinces viejas- uso de cinta médica, ejercicios leves, ejercicios de rehabilitación
5. Las rutinas de levantar pesas tienen sus propios estándares y diseño de progresión para la seguridad.
6. Las enfermedades respiratorias son una gran preocupación. Un suplemento de vitaminas, líquidos, descanso regular, nutrición y la ropa apropiada contribuyen para mantener la salud.
7. El participante debe escribir su peso cada semana en su registro. La pérdida de peso rápidamente o en grandes cantidades en un mes deben ser llamados a la atención de los entrenadores, especialmente si el participante se siente cansado, enfermo o si usted demuestra síntomas de resfriado y si las glándulas de la garganta/ cuello están hinchadas
8. No deben tocar el aro o la red.
9. No deben participar en jugar en forma brusca.
10. No deben correr por debajo de un jugador que este en el aire tirando la pelota o intentando de recibir la pelota.
11. No deben mover excesivamente sus codos cuando tratan de conseguir la pelota cuando rebota.
12. Los participantes que son más altos, podrán tener que ser más alertos a la proximidad del respaldo de la canasta de baloncesto

## EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza del baloncesto pueden ocurrir algunas lesiones. La mayoría serán lesiones menores y podrán ser aliviadas con los primeros auxilios básicos, pero siempre existe la posibilidad de 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 dirija la situación.
3. Siéntese o arrodillase proximidad cerca.
4. Puede asistir en lo 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 miembros 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 baloncesto.

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

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