

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA GOLF

El golf es un juego de finura y habilidad que requiere atención a la técnica. El disfrutar de una actividad al aire libre, un bello ambiente y la compañía de sus compañeros de equipo puede disuadir de la concentración necesaria para jugar al golf con eficacia y también puede resultar en un comportamiento o falta de atención peligrosos. Por estas razones, la atención a una serie de consideraciones de seguridad es importante.

### PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Use zapatos cómodos que protegen los pies contra las ampollas o irritaciones de la piel.
2. Use ropa interior y exterior que reflejan la temperatura, la humedad y las condiciones climáticas.
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. 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.
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. Mantenerse alerta a lo siguiente:
  - a. rampas que van hacia la área de entrenamiento o área de competencia
  - b. Áreas de practica para “chipping” y “driving”
  - c. De otros jugadores que estén practicando “chips” y “drives”
  - d. Los otros jugadores que están practican con su palo de golf
  - e. Los carros de golf
  - f. Los cambios del tipo de piso (alfombra, pasto, concreto)
2. Extreme la precaución en manejar al curso o áreas de práctica.
3. Estirar adecuadamente.
4. Tenga cuidado en los estacionamientos cuando descargue los palos de golf y / o carros y cuando se cambie los zapatos.

5. Tenga ropa para adaptar para el clima y humedad. Una gorra, lentes de sol y protector solar puede ser útil para evitar molestias o sobrecalentamiento. Los participantes con piel sensible deben evitar la exposición prolongada al sol.

### **PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL GOLF**

1. Cuando moviendo el palo de golf “swing”, miren alrededor antes de “swing” el palo de golf por la primera vez. Asegúrese de que haya espacio para mover / “swing” el palo de golf de forma segura.
2. No jueguen en forma brusca con los palos de golf o el equipo, no tiren los palos de golf.
3. Esté alerta a los jugadores alrededor.
4. Esté alerta a los participantes en el frente y detrás de usted. En hoyos cortos, señalar los participantes detrás de usted cuándo es seguro para golpear a sus golpes de salida. No le pegues los “tee” o “fairway” si están muy cerca de los participantes.
5. Grite “FORE” si pega la pelota cerca a otro participante.
6. Beba agua con frecuencia en el durante la participación del golf. Si se siente mal, descanse en un área con sombra y consuma agua. Llame para obtener ayuda si siente mareado, enfermo.
7. Si el mal tiempo se produce mientras que en el campo de juego:
  - a. Quítense los zapatos con clavos, retírense de sus palos de golf.
  - b. Evite los árboles, cobertizo, áreas abiertas, o árboles que están solos u objetos hecho de metal.
  - c. Mover a un edificio de madera, áreas protegidas o zona boscosa baja.
8. Si el calor y la humedad son excesivos, los participantes deben secar el palo de golf regularmente.
9. Esté alerta a las ampollas, los callos y las infecciones del pie.

### **EMERGENCIAS**

Debido a la naturaleza del golf 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 en la forma que sigue:

1. Pare todos los entrenamientos.
2. Llame al entrenador para que dirige la situación.
3. Siéntese o arrodillase cerca.
4. 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 miembro de rescate / personal de emergencia al sitio
5. Incendios o alarmas de incendios:

Entiendo las reglas y procedimientos y la necesidad que se use la técnica apropiada durante que este participando en las actividades del golf.

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

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