

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA BÉISBOL

El béisbol es un deporte disfrutado por un gran número de participantes inter-escolares y recreativas cada año. Debido a su popularidad y los componentes de alta velocidad del juego, es importante observar y practicar una serie de procedimientos diseñados para mejorar la seguridad y el disfrute de estos juegos

### PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Use todo el equipo de protección incluyendo espinilleras a cada práctica o competencia salvo indicación en contrario en el plan de la práctica diaria.
2. Asegúrese de que todas las cordones de estabilizadores estén apretados correctamente..
3. Use ropa interiores y exteriores que sean apropiados para la humedad y la temperatura.
4. Los participantes con impedimentos visuales deben usar lentes de seguridad, correctivas o lentes de contacto si el impedimento afecta a la percepción.
5. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
6. 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.
7. Quitase todas las joyas y fijadores para el cabello de metal.
8. 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.
9. Notifique al entrenador si siente enfermo o mareado. No participe en el entrenamiento.
10. 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 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. Tenga especial cuidado de no perjudicar a un participante con los zapatos con clavos
9. Reporte al entrenador de inmediato con infecciones de la piel o pies.

### MOVIMIENTO AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Manténgase alerta del cambio del tipo de piso (concreto, pasto.)
2. Manténgase alerta de los escalones, rampas, la ubicación del “dugout”.
3. Manténgase alerta de la ubicación del equipo y áreas de prácticas específicas:
  - a. La machinas que tiran las pelotas
  - b. El área de como practicar en pegar la pelota y el “on deck circle”
  - c. El área de como tirar la pelota
  - d. El área de práctica de la parte cerca del campo “Infield practice”

### PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL BÉISBOL

1. Todo el equipo de protección requerido por la regla debe ser llevado a la práctica y la competencia en aquellas situaciones que lo requieran.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE / STUDENT NAME

2. Los cascos deben ser usados por los van a pegar la pelota, los que atrapan la pelota y los entrenadores de las bases.
3. Los bateadores “on deck” deben practicar en el área designada pero con atención complete al lanzador y el que atrapa la pelota. Si no hay un área designada debe estar detrás del “backstop”. No deben tocar el “backstop”.
4. Solamente deben mover el bate cuando estén practicando. Usen un anillo de bate que no se resbale de la parte gruesa del bate.
5. Practica de bateo, “infield drills”, “outfield drills”, y el practicar de tirar la pelota debe ser llevado a cabo en las áreas designadas y las horas designadas. No deben empezar la práctica sin la instrucción del entrenador.
6. “Sliding” solamente debe ser hecho en la manera que fue enseñado y aprobado por el entrenador ANTES que lo intenten.
7. Los participantes ofensivos y defensivos que están involucrados en los “sliding” u otras jugadas deben reconocer la posibilidad de ser pegados por una pelota que fue tirada, o ser golpeados por accidente o ser lastimados por la fricción o ser pisados. Manténgase alerta de la ubicación de la pelota u otros jugadores. Deben estar en una posición para protegerse, no deben mantener sus brazos y piernas extendidos cuando están sobre el campo.
8. Quemaduras, esguinces, o contusiones debe ser reportados a los entrenadores.
9. Los participantes del “dugout” que están el campo debe mantenerse alertos a su ubicación cuando hacen jugadas defensivas. Los participantes en el “dugout” debe mantenerse alertos de la pelotas “fouls”, sobre tiradas, las participantes de posición defensivas que se están moviendo hacia el dugo con alta velocidad.

Los participantes en el campo deben estar alerta a su ubicación al hacer jugadas defensivas. Los participantes en la caseta deben estar alerta a las bolas asquerosas, derrocamientos o participantes defensivas que se mueven hacia la caseta a alta velocidad.

### **EMERGENCIAS**

Debido a la naturaleza del béisbol 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 béisbol.

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

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