

Kennewick School District No. 17  
1000 W 4<sup>th</sup> Ave  
Kennewick WA 99336

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA FÚTBOL

El fútbol es un juego muy competitivo, de acción-rápida en la que la condición física es una parte muy portante. Debido a la velocidad y la habilidad 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, el aprendizaje, el éxito y que los participantes disfruten de este deporte.

### 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. Use ropa interiores y exteriores que sean apropiados para la humedad y la temperatura.
3. Los participantes con impedimentos visuales deben usar lentes de seguridad, correctivas o lentes de contacto si el impedimento afecta a la percepción.
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. Quitase todas las joyas y fijadores para el cabello de metal.
7. 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.
8. Notifique al entrenador si siente enfermo o mareado. No participe en el entrenamiento.
9. 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. Reporte al entrenador de inmediato con infecciones de la piel o pies.

### MOVIMIENTO EN EL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Esté alerta a las rampas, escaleras y los cambios en la textura y los niveles de concreto, los campos y banquetas.
2. Manténgase alerta de la ubicación de la entrada del gol, los postes del gol y el domino de la pelota.
3. Manténgase alerta a la acción rápida del domino de la pelota o el pasar la pelota.

## PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL FÚTBOL

1. Jugar el balón cuando están a la defensa - NO atacar al oponente que está jugando a la ofensiva con contacto ilegal.
2. Cuando participan en ejercicios de tiro, disparar en secuencias específicas y en las áreas designadas y direcciones asegúrese de que el portero está listo para todos los tiros.
3. Las patadas altas no están permitidos
4. No se permite el empujar o tropezó intencional.
5. Contacto con el portero está prohibida.
6. Los participantes deben prepararse el cuello y golpear la pelota con la parte superior de la frente al dirigir el balón.
7. Los participantes deben mantener la boca cerrada cuando pegan la pelota con la cabeza.
8. El saltar sin control o patadas altas no están permitidos.
9. El entrenador debe aprobar barridas del costado.
10. Todos los participantes deben usar espinilleras.
11. El agua estará disponible en la práctica y en las competencias. Los participantes deben consumir 4-6 vasos de agua durante el día y beber agua con frecuencia cuando están entrenando.
12. No deben subirse o colgar de los postes del gol.

## EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza del fútbol 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 del fútbol.

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

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