

GUÍAS DE SEGURIDAD PARA VOLEIBOL

El voleibol es un juego hecho de acción altamente competitivo en el que las exigencias físicas en el 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. Ciertos entrenamientos con el uso de las pesas pueden ser parte del entrenamiento regular.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Debe usar el equipo proyectivo para los codos y rodillas a todos los entrenamientos y juegos.
2. La ropa y zapatos deben quedarse apropiadamente, debe ser cómoda y dejar que relajar su mejor esfuerzo.
3. La ropa no debe restringir el movimiento.
4. 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.
5. 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. Los anteojos deben ser mantenidos en su lugar con una banda elástica.
6. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
7. En un clima caliente y húmedo, 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.
8. Quítese todas sus joyas y fijadores para el cabello hecho de metal.
9. 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.
10. Notifique al entrenador si está enfermo o marido, no practique.
11. Reporte todas 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 vestuario..
3. Mantenga el piso libre de basura. Ponga su propiedad personal en su casillero asignado.
4. Cierra y póngale seguro 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 debe jugar en la ara de la ducha o vestuario.
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 volibol en el aire o rebotando
 - c. Rutinas de remate (“Spiking”) o hacer un pase de la pelota “serving”
 - d. Redes, postes de apoyo y cables
4. Estirarse completamente y correr para calentar el los músculos.

PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL VOLEIBOL

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. Descansos para que tomen agua son parte del plan de entrenamiento. Los participantes deberían tomar ventaja de cada descanso.
2. 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. Ampolla
 - 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. Recojan las pelotas de voleibol y pónganlas en el estante de balones. No persigan las pelotas a una cancha de voleibol hasta que se haya terminado la jugada de esa cancha.
9. Usen la técnica de “body sprawls” cuando estén “digging a hard driven ball”. No deben caerse sobre sus codos y los brazos extendidos.
10. Salte verticalmente para prevenir que se pequen contra la red u otros jugadores.
11. Cuando rematan la pelota, peguen con el brazo completamente extendido.

EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza de voleibol, pueden ocurrir algunas lesiones. La mayoría serán lesiones menores que pueden ser atendidas con los primeros auxilios básicos, pero siempre existe la posibilidad de una lesión seria. Todas las lesiones deben ser reportadas al entrenador. En ocasión la situación podría requerir que lo siguiente se lleve a cabo por el participante:

1. Pare todos los entrenamientos.
2. Llame al entrenador para que dirige 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 voleibol.

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

Firma de los padres: _____ Fecha: _____