

GUÍAS DE SEGURIDAD PARA “CROSS COUNTRY”

El equipo de “cross country” se extiende una oportunidad competitiva para todos los estudiantes. Debido a que la temporada es larga y exigente y requerirá acondicionada especializada, es imperativo que ciertas responsabilidades, las precauciones y consideraciones de ser entendidos como pre-requisitos para la membresía al equipo.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Elige la ropa que le queda apropiadamente para los siguiente:
 - a. Que sea caliente cuando hace frío.
 - b. Que no retiene el calor cuando el clima está caliente o húmedo.
 - c. Que permite el calentamiento antes y después de la competencia y el entrenamiento.
2. Elige o cambie los clavos de los zapatos o diferentes zapatos para diferente tipos de superficies.
3. Los participantes con impedimentos visuales deben usar lentes de seguridad, correctivas o lentes de contacto si el impedimento afecta a la percepción.
4. 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.
5. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
6. Los posibles participantes con convulsiones o con condiciones problemas de neuromuscular, renal, cardíaco, insulina / diabetes, problemas esqueléticos crónicos, trastornos, enfermedades o alergias médicamente controladas, necesitan la aprobación del médico para participar.
7. Notifique al entrenador si siente enfermo o mareado. No participe en el entrenamiento.
8. 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 del casillero.
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 AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Mantenerse alerta de las rampas que van hacia el área de entrenamiento y competencia.
2. Estar alerta de las varias superficies en el área de cambio de ropa y de los casilleros, rampas y pista.
3. Estirarse a fondo y correr levemente para empezar el entrenamiento.

PRECAUCIONES ESPECÍFICAS A “CROSS COUNTRY”

1. Solamente deben correr el curso / ruta que el entrenador ha indicado.
2. Los corredores que participan en el correr sobre la calle como método de distancia acondicionado deben estar corriendo contra la dirección del tráfico y/ o usen las aceras. Deben correr en fila. Evite las calles con mucho tráfico.
3. Manténganse alertos de las intersecciones y los autos que estén manejando en forma errática
4. No usen los audífonos.
5. En caso de una emergencia cuando este corriendo, comuníquese con el entrenador o la escuela. Si no se puede obtener la asistencia, siga la ruta que se ha descrito para el entrenamiento.
6. Correr en parejas en un área desconocido.

7. Tenga cuidado de los posibles objetos que pueden ser lanzados por autos que pasan y las y puertas de los coches de apertura.
8. Tenga cuidado con los perros.
9. Evitar las paradas repentinas en superficies duras después de carreras de velocidad.
10. El régimen de entrenamiento con pesas también puede ser parte de su condicionamiento. Observar todas las reglas de seguridad la sala de pesas con cuidado.
11. La deshidratación puede ser peligroso. El agua estará disponible en la práctica y competencias. Los participantes deben beber agua con frecuencia
12. Los participantes deben estar familiarizados con el tratamiento de primeros auxilios para el agotamiento por calor, golpe de calor, esguince de tobillo y otras lesiones relacionadas con el correr.
13. Los viajes hacia y desde las competencias deben ser con el uso del transporte aprobado por entrenador.

EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza de la “cross country” 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.
 - d.

Entiendo las reglas y procedimientos y la necesidad que se use la técnica apropiada durante el entrenamiento y actividades de “cross country.”.

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

Firma de los padres: _____ Fecha: _____