

## GUÍAS DE SEGURIDAD PARA FÚTBOL AMERICANO

El fútbol americano es un juego altamente competitivo cuyo deporte tiene mucho contacto físico. Debido a la rapidez y contacto con que se juega el juego; los participantes, sus familias y el personal de entrenamiento deben aceptar y compartir ciertas responsabilidades para mejorar la seguridad y para que puedan disfrutar de la actividad.

La high school ha comprado los cascos de protección que son certificados por la Comisión de Operación Nacional para la Seguridad y el Equipo Atlético (NOCSAE). Esta certificación indica que se ha hecho una investigación para verifica la protección y la capacidad del casco para absorber el shock. Además, se ha comprado el acolchado de alta calidad para proteger las otras partes del cuerpo. Sin embargo, el uso apropiado y que el equipo sea del tamaño adecuado es imperativo para maximizar el nivel de protección. Cada jugador recibirá una demostración acerca como se debe usar apropiadamente el equipo. Un entrenador o la persona encargado del equipo se asegurarán que el equipo sea del tamaño adecuado el día que asignan y entreguen el equipo. Sera exclusivamente la responsabilidad del jugador de usar apropiadamente todo el equipo de protección después que se recibe la orientación de uso.

### PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Usar todo el equipo de protección que incluye el protector bucal a todos los entrenamientos y competencias menos que se indique a lo contrario en base del plan de practica diario.
2. Asegúrese de que todas las correas estabilizadoras y los cordones se lleva adecuadamente y se aprietan que todos los sujetadores y sujetos de manera que el equipo esté correctamente colocado.
3. Use ropa apropiado para el clima y humedad.
4. 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 precepción visual. Los anteojos deben ser mantenidos en su lugar con una banda elástica.
5. 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.
6. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
7. No deben jugar en forma brusca.
8. Se deben quitar toda la joyería, clips 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, cardiaco, insulina / diabetes, problemas crónicos del esqueleto, trastornos, enfermedades o alergias que requieren el uso de medicamentos.
10. Si está enfermo o marido, notifique su entrenador. No participe en el entrenamiento.
11. 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 el.
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. Manténgase alerta de:
  - a. las rampas que van hacia la área de entrenamiento o área de competencia
  - b. Las varias superficies en el área de cambio de ropa y de los casilleros, rampas, pasto natura y artificial.
  - c. La ubicación y actividades en proximidad de los:
    - Postes de gol
    - “Charging sleds”

- Ejercicios de patear / recibir el la pelota pateada “Kicking/kick return drills”
  - Ejercicios de pasar y recibir la pelota “Passer/receiver drills”
  - Ejercicios de agilidad, correr y otras acciones rápidas.
2. Estirar a fondo y correr vueltas fáciles de calentar

### **PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL FÚTBOL AMERICANO**

Los participantes serán enseñados las técnicas de como bloquear y taclear que están aprobados por “National Federation” y la asociación de WIAA del el Estado. Las siguientes técnicas son de **gran** importancia para la seguridad de los participantes:

**1. La cabeza y el casco**

- a. El taclear o bloquear o un “break tackle” debe ser hecho con el hombro de deportes. **NUNCA DEBEN USAR SU CASCO PARA PEGAR A UN Oponente.**
- b. Mantener la barbilla y los ojos para arriba cuando el bloqueo, y al taclear, cuando corran con la pelota, el bajar la cabeza / casco pone en peligro el cuello y la médula espinal.

**2. El bloquear y contacto defensivo**

- a. La superficie antebrazo sorprendente se aceleraría como una unidad con el hombro y la extensión del tronco. **NO** deben "wind up" para acelerar el antebrazo por separado.
- b. Bloquear desde el frente, el lado, y por arriba de la cintura.
- c. Al perseguir un portador de la pelota oponente, no deben (“pile on”) o echarse encima de oponente cuando está caído.
- d. No corte o esconder con un brazo rígido al ejecutar un tacleo.

**3. General**

- a. ¡LEVÁNTATE! Cuando estén sobre el campo, estarás en peligro de ser pisado o recibir una lesión a la pierna, el hombro o la rodilla.
- b. Al caer, no deberías dejar ninguna extremidad extendida ni para absorber la caída o estando en el suelo.
- c. Participar completamente en todos los ejercicios de fortalecimiento de cuello.

**4. Agua**

- a. Descansos frecuentes para beber se programarán durante la práctica y los participantes deben tomar agua con frecuencia durante las prácticas o competencias.

**5. Área de pesas**

- a. Se utilizarán procedimientos de entrenamiento del mantenimiento de fuerza. Sepan todas las políticas del área de las pesas para progresiones, “spotting”, y la seguridad general.

### **EMERGENCIAS**

Debido a la naturaleza del fútbol americano 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 fútbol americano

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

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