

[Logo:] ACPS: Escuelas Publicas
Del Condado de Albemarle

ACPS Guía
Para el Manejo del Atletismo en
Altas Temperaturas
2019-2020

ACPS esta comprometido a los entrenamientos seguros y proporciona Guías de Manejo de Altas Temperaturas para garantizar que, anualmente los administradores, directores deportivos, entrenadores deportivos, entrenadores, voluntarios, estudiantes atletas y sus padres reciban educación sobre las enfermedades relacionadas con el calor.

ACPS reconoce que las Enfermedades Relacionadas al Calor (ERC) es un espectro de desordenes ocasionados por la exposición ambiental al **calor**. Los tres tipos principales de ERC son calambres por calor, agotamiento a causa del calor e insolación. Las ERC pueden causar la muerte si no son diagnosticadas y tratadas apropiadamente. Las heridas catastróficas causadas por calor son prevenibles.

De acuerdo a la CDC (Centro para el Control de Enfermedades), la enfermedad a causa del calor ocurre cuando el sistema para controlar la temperatura del cuerpo esta sobrecargada. El cuerpo normalmente se enfría a través de el sudor, lo cual elimina el calor del centro del cuerpo para mantener a los órganos internos frescos. Ciertas condiciones impiden la habilidad para enfriar efectivamente a través de el sudor, comprometiendo la habilidad del cuerpo de enfriarse. La temperatura corporal puede subir rápidamente, lo cual puede dañar al cerebro u otros órganos vitales. Algunos factores que pueden comprometer la eficiencia de enfriar a través de el sudor en condiciones de altas temperaturas y humedad, y que pueden hacer susceptible a un atleta a ERC incluyen:

- Deshidratación
- Quemadura de sol
- Fiebre
- Enfermedad respiratoria o de el sistema digestivo
- Estar recuperándose de una enfermedad.
- Obesidad
- Ciertos medicamentos
- Uso de alcohol reciente
- Falta de aclimatación
- Falta de suficiente sueño
- Cafeína y algunos suplementos
- Antecedentes de ERC

Calambres por Calor

- Los calambres por calor son espasmos o dolor muscular, usualmente en el abdomen, brazos o piernas que pueden ocurrir en relación a actividad extenuante.
- Los atletas que sudan excesivamente durante actividades extenuantes son susceptibles a los calambres por calor.
- Los atletas con alta concentración de sal en el sudor también son susceptibles a los calambres por calor.
- Sudar agota la sal y fluidos del cuerpo. Bajos niveles de sal en los músculos pueden causar calambres dolorosos.
- Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Agotamiento por Calor

El agotamiento por calor es una forma de ERC que puede ocurrir durante las actividades en el calor o puede desarrollarse tras varios días de exposición a altas temperaturas y un

reemplazo de fluidos desequilibrado o inadecuado. Las señales de advertencia de agotamiento por calor incluyen:

- Mucho sudor
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de Cabeza
- Nausea y Vómitos
- Pulso acelerado
- Desmayos

Si el agotamiento por calor no es tratado se puede convertir en insolación.

Insolación

Insolación es el tipo de ERC más serio y **puede ser mortal**. Ocurre cuando el cuerpo pierde la habilidad de regular su temperatura.

- La temperatura corporal sube rápidamente.
- El proceso de sudor falla
- El cuerpo no puede bajar su temperatura.

La temperatura corporal puede subir hasta 106°F o más en cuestión de 10-15 minutos. La insolación puede causar la muerte o discapacidad permanente si no se recibe tratamiento de emergencia inmediato. Las señales de advertencia de la insolación varían pero pueden incluir:

- Alta temperatura corporal
- Piel roja, caliente, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza pulsante
- Mareo
- Nausea
- Confusión
- Pérdida del conocimiento.

Manejo de la Enfermedad por Calor

1. Tratamiento de los calambres por calor si no se necesita atención médica:

- Parar toda actividad y sentarse tranquilamente en un lugar fresco.
- Beber agua, jugo claro, o una bebida deportiva.

- No involucrarse en actividades extenuantes por un rato hasta que paren los calambres.
- El atleta debe ser evaluado por el entrenador para determinar si el/ella puede desempeñarse al nivel necesario para una participación exitosa.
- Si el episodio fue grave o severo la dieta del atleta, practicas de rehidratación, consumo de electrolitos, estado físico, nivel de aclimatación, y uso de suplementos dietéticos debe ser revisado y modificado para reducir el riesgo de recurrencia.

2. Tratamiento de agotamiento por calor

- Salir del área de calor hacia un lugar con sombra o aire acondicionado. Beber agua, jugos claros, o una bebida deportiva.
- Quitarse cualquier ropa apretada, equipo o cascos.
- Tomar una regadera, baño o baño de esponja frio.
- Buscar un ambiente con aire acondicionado.
- Evitar entrenar en el calor por un día para asegurar la recuperación de fatiga y deshidratación.
- El atleta debe estar libre de cualquier síntoma y completamente hidratado antes de volver a jugar.
- Se recomienda la autorización de el entrenador atlético local antes de volver a jugar.
- Para evitar recurrencia, asegúrese que no exista una enfermedad subyacente o enfermedad que haya predisuesto al atleta a la ERC.
- Corregir cualquier problema de aclimatación y estado físico antes que el jugador regrese a entrenamiento de plena intensidad en el calor.

3. Tratamiento de insolación: la insolación es una emergencia que amenaza la vida!!

- Pídale a alguien que solicite asistencia médica inmediata mientras comienza a enfriar al atleta enfermo. El tiempo de respuesta será crítico.
- Mueva al atleta a un lugar con sombra.
- Quítele la ropa apretada, el equipo y el casco.
- Enfrié a la persona enferma rápidamente por medio de:
 - Sumergirlo en una bañera llena de agua fría o helada o poniéndolo en una ducha fría.
 - Mojar a la persona con agua fría de la manguera.
 - Esponjando a la persona con agua fría.
 - Aplicando bolsas de hielo en el cuello, axila y en la ingle.
 - Envolviendo a la persona en una sabana fría y mojada y ventilarlo si la humedad ambiental es baja.
- Vigilar la temperatura corporal y continuar los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura corporal baje a 101°F-102°F. Saque al atleta de el agua para prevenir sobre enfriamiento media vez esto se halla logrado.
- Darle sorbos de agua fría al atleta si esta alerta.

- Si el personal medico de emergencia están demorados, llamar a la sala de emergencia de el hospital para recibir más instrucciones.
- La persona enferma debe ser transportada al hospital para observación aunque todo el tratamiento dado en el campo haya sido exitoso.
- El estudiante atleta debe ser dado de alta por un medico antes de regresar a los entrenamientos o juegos.

Prevención de Enfermedades Relacionadas Con El Calor

1) Reemplazo de fluidos

Se proporcionara agua fría para todos los atletas en todos los entrenamientos y juegos. De acuerdo con las Recomendaciones de Reemplazo de Fluidos de la Asociación Nacional de Entrenadores Atléticos, las ACPS:

- Educa a los atletas sobre los efectos de la hidratación adecuada en el desempeño atlético antes, durante y después de ejercitarse.
- Le enseña a los atletas como monitorear su hidratación.
- Educa e incentiva a los atletas a participar en sus propios protocolos de hidratación basados en su tasa de sudoración, preferencias de bebida y respuesta de la persona a las cantidades fluidas.
- Implementar el protocolo de hidratación (ver tabla 2)
- Educar al personal de entrenamiento, que debe implementar descansos para la rehidratación durante los entrenamientos y torneos (ver la tabla)

2) Aclimatación a el Calor

Para los deportes de otoño que empiezan en el verano, los entrenamientos serán diseñados de manera de aclimatación gradual a lo largo de 7 a 12 días, dependiendo de el índice calorífico. Utilizaremos las Pautas para Entrenamiento previo a la temporada de otoño de VHSL (Liga de Escuelas Secundarias de Virginia) según lo indicado en el siguiente link:

<https://drive.google.com/open?id=1PoIqmc1fZojzL9v0e2A8kzQYMYqR2h0J>

3) Cambio de actividad durante calor de alto índice calorífico y humedad medido con termómetro de bulbo húmedo o cualquier otro instrumento aceptable para medir el índice calorífico.

Los entrenadores de atletismo evaluaran las condiciones de calor y humedad cuando se haya emitido un índice de calor o cuando la temperatura ambiental sea de **80 grados o más**. Un instrumento de **TGBH** (temperatura de globo y bulbo húmedo) se usará en cada campo (césped o grama) para determinar las condiciones de calor y hacer los ajustes necesarios al entrenamiento si es necesario. Debajo hay 2 sets de guías para altas temperaturas y humedad.

Tabla 1: TGBH Guía para actividad y descanso (Adaptado de la Asociación de Escuelas Secundarias de Georgia)

WBGT	Pautas de Actividades	Pautas de Periodos de Descanso	Consumo de Líquidos
Debajo de 82.0 VERDE	Actividades normales	Proveer al menos 3 descansos separados cada hora con una duración de al menos 3 minutos cada uno.	Insistir que se consuman los líquidos adecuados. Nunca restringir los líquidos
82.0 - 86.9 AMARILLO	Use discreción para el ejercicio intenso o prolongado; observar cuidadosamente a los jugadores de alto riesgo	Proveer al menos 3 descansos separados cada hora con una duración de al menos 4 minutos cada uno	Insistir que al menos de 8 a 10 onzas de líquido sean consumidos en cada descanso
87.0 – 89.9 NARANJA	El tiempo máximo de entrenamiento al aire libre es de 2 horas. <u>Para Football:</u> los jugadores están restringidos al uso de casco, hombreras y shorts durante el entrenamiento y todo equipo protector debe quitarse durante actividades de acondicionamiento. Si el TGBH sube a este nivel durante el entrenamiento, los jugadores pueden seguir entrenando usando pantalones de football sin cambiarse a shorts	<u>Para todos los Deportes:</u> Proveer al menos 4 descansos separados cada hora con una duración de al menos 4 minutos cada uno	Insistir que al menos de 8 a 10 onzas de líquido sean consumidos en cada descanso y rehidratarse 24 onzas por cada libra perdida
90.0 – 92.0 ROJO	El tiempo máximo de entrenamiento al aire libre es de 1 hora. <u>Para Football:</u> ningún equipo protector debe ser usado durante el entrenamiento, y no deben haber ninguna actividad de acondicionamiento al aire libre.	<u>Para todos los Deportes:</u> Debe haber 20 minutos de descansos distribuidos durante la hora de entrenamiento.	Insistir que de 8 a 10 onzas de líquido sean consumidos en cada descanso
Más de 92.0 NEGRO	Ningún ejercicio al aire libre. Retrasar el entrenamiento hasta que haya un nivel TGBH mas fresco		

Tabla 2: Actividad Durante Calor Y Humedad Extrema Usando Termómetro De Bulbo Húmedo (de Fairfax Co.)

Nivel	FWBT	Duración	Vestimenta	Consumo de líquidos	Comentarios
1	Menos de 60°	3 horas máximo	Equipo completo	Insistir que se consuman suficientes líquidos	No restringir el consumo de agua
2	60.1° – 65.9°	3 horas máximo	Equipo completo	Insistir que se consuman suficientes líquidos	Proveer al menos 2 descansos para tomar agua por hora
3	66° – 74.9°	3 horas máximo	Equipo completo	Insistir que de 4 — 6 oz Mínimo de líquidos sean consumidos cada 20 minutos	Proveer al menos 3 descansos para tomar agua por hora
4	75° – 76.9°	3 horas máximo	Quitarse el casco a menos que este activo en el ejercicio	Insistir que de 6 — 8 oz Mínimo de líquidos sean consumidos cada 20 minutos	Supervisar a los atletas, descansar cuando sea necesario
5	77° – 78.9°	3 horas máximo Cada 45 minutos de esfuerzo > 15 minutos de descanso por hora	Equipo protector se quita para el entrenamiento o sin contacto	Insistir que de 8 — 10 oz de líquidos sean consumidos cada 15 minutos	Quitarse el casco a menos que este en entrenamiento activo, quitarse las almohadillas cuando el entrenamiento o los ejercicios sin contacto duren mas de 10 minutos
6	79° – 80.9°	3 horas máximo Cada 45 minutos de esfuerzo > 15 minutos de descanso por hora	Solamente camisetas y shorts. No cascos ni equipo	Insistir que de 8 — 10 oz de líquidos sean consumidos cada 15 minutos	Reducir la intensidad de la actividad, no equipo ni cascos.
7	81° - up	NO ENTRENAR AL AIRE LIBRE		Rehidratar 24 oz. Por cada libra de peso perdida por día.	El entrenamiento llevado acabo adentro debe cumplir con las guías durante calor

Educación

ACPS requerirá que los entrenadores, entrenadores de atletismo, los alumnos y sus padres reciban entrenamiento anual sobre lo siguiente:

- Identificación de las señales y síntomas de la enfermedad por el calor
- Estrategias para reducir el riesgo de la enfermedad por el calor
- Como tratar la enfermedad por el calor
- Como y cuando solicitar atención medica debido a enfermedad por el calor severa.

Roles y Responsabilidades

1) Directores Deportivos

- Asegurarse que los entrenadores, alumnos y padres reciban material educativo anualmente.
- Asegurarse que los entrenadores reciban capacitación en línea.
- Asegurarse que las personas capacitadas (ver abajo) estén presentes durante cada entrenamiento o juego relacionado con la escuela.
- Asegurarse que se sigan las reglas.
- Asegurarse que se tomen las medidas de bulbo húmedo cada vez que haya una advertencia de calor u otras condiciones lo ameriten.
- Asegurarse que hayan disponibles suministros para proveer agua.
- Asegurarse que hayan disponibles termómetros de bulbo húmedo calibrados y funcionando.

2) Entrenadores

- Completar un curso de Prevención de Enfermedad por el Calor en línea.
- Seguir las pautas en las tablas de índices de ejercicio/descanso/hidratación.
- Modificar la intensidad de los entrenamientos en condiciones de alta temperatura.
- Animar a los atletas a que administren su propia hidratación.
- Asegurarse que haya agua disponible en todo entrenamiento y juegos.
- Desarrollar protocolos de practica/entrenamiento para aclimatación gradual a altas temperaturas para las temporadas que empiezan durante el verano o en periodos de alta temperatura.
- Poder reconocer los signos de Enfermedad por Calor y sacar al jugador de la actividad cuando sea necesario.
- Un atleta que tiene síntomas continuos de enfermedad por calor no se debe dejar solo y no se debe dejar que se conduzca a si mismo a casa. Por favor notar: El alumno no necesariamente tiene que estar recuperado completamente para jugar, pero no debe ser dado de alta si el/ella tiene síntomas que pueden causar desorientación.

3) Entrenadores Atlético

- Asegurarse de tener capacitación actualizada sobre la prevención de las Enfermedades Relacionadas al Calor, detección y tratamiento.
- Tomar las mediciones de las superficies de juego cuando NOAA emita advertencias de altas temperaturas y aconseje a los entrenadores con respecto a los niveles aceptables de la intensidad del entrenamiento. Las mediciones deben tomarse antes de los entrenamientos y a cada hora subsecuente para evaluación continua de la alta temperatura. Cada indicación debe ser documentada.
- Asegurarse que haya suficiente agua disponible y que los atletas tengan una manera sanitaria de consumirla.

- Curar a los atletas que muestren señas de ERC.
- Comunicarse con los padres después de curar a un atleta padeciendo de ERC.
- No dejar solo a un atleta padeciendo de síntomas continuos de ERC y no permitir que el atleta se conduzca a si mismo a casa.

4) Atletas

- Repasar el folleto de ERC.
- Tomar responsabilidad por su propia hidratación y nutrición antes, durante y después de los entrenamientos.
- Usar ropa apropiada para el clima.
- Traer botellas de agua a los entrenamientos.
- Informar a los entrenadores/instructores de cualquier síntoma de ERC (calambres, mareos, nausea, etc.).
- Informar al entrenador de cualquier condición que tenga que pueda incrementar su susceptibilidad a la ERC cuando haya advertencia de altas temperaturas (enfermedad, medicamentos, antecedentes de ERC).
- No organizar entrenamientos de capitanes durante advertencia de altas temperaturas.

5) Padres

- Repasar el folleto de ERC
- Reconocer los síntomas de ERC y observar al estudiante atleta en casa después de el esfuerzo físico en condiciones de calor.
- Reforzar la hidratación de los estudiantes atletas antes, durante y después de el entrenamiento.
- Desalentar juegos informales y hacer ejercicios en condiciones de altas temperaturas/humedad.
- Fomentar el sueño adecuado, hidratación y nutrición.

ACPS Pautas de Entrenamientos con Entrenadores Atlético Certificados

Los Directores Atlético y proveedores contratados de Entrenadores Atlético Certificados trabajaran juntos para proporcionar la mayor cantidad de cobertura posible. Todos los entrenamientos programados (en temporada y fuera de temporada) deben ser aprobados por el Director Atlético. Para llevar a cabo un entrenamiento aprobado seguiremos la dirección de el Nivel 1 of Nivel 2 como se describe a continuación.

Nivel 1

El entrenamiento solo debe llevarse a cabo con un Entrenador Atlético Certificado en el campus de la escuela.

- Entrenamiento y/o acondicionamiento al aire libre durante el verano. (*Verano se define como el primer día después del ultimo día de clases de ACPS y el día anterior al primer día de entrenamiento de deportes de otoño de la Liga de Secundaria de Virginia [VHSL]*).
- Entrenamiento bajo techo y al aire libre durante la temporada deportiva de VHSL en horas de entrenamiento tradicionales.

Nivel 2

Entrenadores de ACPS que además de haber completado todos los requerimientos anuales, y que también han completado Prevención de Abuso Infantil, entrenamiento de RCP/DEA y Primeros Auxilios, Componente (Folleto) de VHSL y Criterios de Entrenamiento, pueden organizar entrenamientos sin la presencia de un Entrenador Atlético Certificado.

- Entrenamientos y/o acondicionamientos fuera de temporada no incluidos en el Nivel 1.
- Entrenamientos durante la temporada de deportes de VHSL en horas no tradicionales de entrenamiento (*Por ejemplo: por la mañana, fines de semana y días vacacionales*)
- Entrenamientos en ubicaciones fuera del campus.
- Ver Apéndice 3

Todo entrenamiento fuera de temporada es sujeto a las Guías de Entrenamiento Fuera de Temporada de ACPS.

NOTA: La pauta 27-7-1 de VHSL Fuera de Temporada esta a continuación, sin embargo, la pauta para ACPS OSP (Oficina de Programas Patrocinados de las Escuelas Publicas del Condado de Albemarle) es mas limitante que la de VHSL. Además de cumplir con los “periodos muertos” designados por el VHSL, los equipos de ACPS siguen la regla de “15-15-10”. Esto limita los entrenamientos de deportes específicos de OSP a dos ventanas activas de 15 días durante el año escolar y una ventana activa de 10 días durante el verano. Un ejemplo de las pautas de ACPS OSP 2017-18 está disponible en el siguiente link:

<https://drive.google.com/open?id=1It8XmwYkz4bKO2q-Yp989a-rhZw73UPC>

27-7-1 PAUTA DE ENTRENAMIENTO FUERA DE TEMPORADA- Todos los equipos atléticos miembros de VHSL patrocinados por la escuela están restringidos de participar en cualquier actividad organizada durante los periodos designados “periodos muertos”. Periodos muertos en fuera de temporada serán periodos de 10 días empezando con la primera fecha permitida de entrenamiento para un deporte publicada en el calendario de VHSL. Habrá un “periodo muerto” en el verano para todos los equipos atléticos de domingo a sábado de la semana de el 4 de julio (La semana 52 o Semana 1 de el Calendario Estandarizado de NFHS (Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Secundarias). Durante los periodos muertos no se debe realizar ningún entrenamiento, observación o contacto entre los entrenador(es) o jugador(es) de el equipo o actividad atlética patrocinado por la escuela miembro de VHSL. No podrá haber entrenamiento, instalaciones abiertas, entrenamiento con pesas/acondicionamiento, liga(s) fuera de temporada o campamentos/clínicas patrocinadas por la escuela miembro de VHSL. Fuera de los periodos muertos, todas las actividades patrocinadas por la escuela miembro de VHSL solamente puede llevarse a cabo en cualquier día excepto los domingos. Torneos de equipo contra equipo solamente pueden ocurrir en los campamentos o ligas. Las escuelas, distritos y/o regiones pueden imponer reglas mas limitantes. Los seguros contra riesgos catastróficos de VHSL no aplican a cualquier actividad fuera de temporada.

Fuentes

NOAA Calculadora De Índice De Calor

- - <http://www.wpc.ncep.noaa.gov/html/heatindex.shtml>

NOAA Tabla de Índice de Calor

- Ver apéndice 1 a continuación

Materiales de capacitación de la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Secundarias

- <http://www.theheatfactor.com/>

- <https://www.nfhs.org/media/1015650/2015-nata-heat-illness-handout.pdf>
- <https://www.nfhs.org/media/1015695/ksi-5-pillars-of-exertional-heat-stroke-prevention-2015.pdf>

Asociación Nacional de Entrenadores recursos sobre el calor

- <https://www.nata.org/practice-patient-care/health-issues/heat-illness>

Capacitación para padres y entrenadores

- <https://www.nata.org/sites/default/files/heat-illness-parent-coach-guide.pdf>

Capacitación OSHA

- <http://www.dir.ca.gov/dosh/documents/Heat-Illness-Prevention-Training-2015.pdf>

Capacitación de la CDC

- https://www.cdc.gov/nceh/hsb/extreme/Heat_Illness/index.html

Apéndice 1

Índice de Calor del Servicio Meteorológico Nacional NOAA

Temperatura

	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
80	84	89	94	100	106	113	121	129								
85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131									
95	86	93	100	108	117	127										
100	87	95	103	112	121	132										

Probabilidad de trastornos por calor con exposición prolongada o actividad vigorosa.

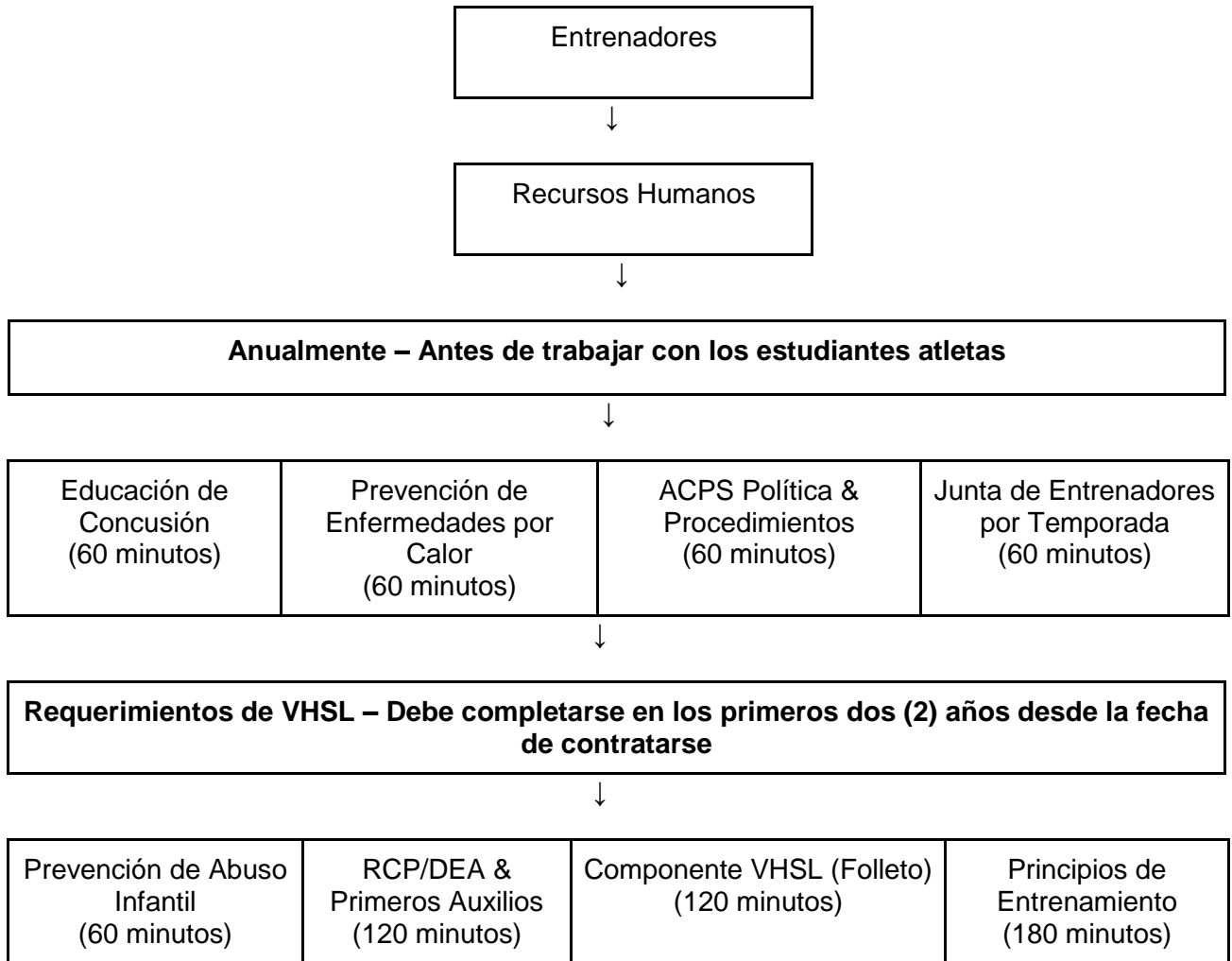
- Precaución
- Precaución Extrema
- Peligro
- Peligro Extremo

Apéndice 2

<h3>COMBATA AL CALOR</h3> <p>Las altas temperaturas del verano ponen a los estudiantes atletas a un mayor riesgo de las enfermedades por calor. Hay varios tipos de enfermedades por calor. Varían en gravedad, desde calambres por calor y agotamiento por calor, que son comunes pero no severos, hasta la insolación, la cual puede ser mortal. Aunque las enfermedades por calor pueden ser mortales, la muerte es prevenible si se reconocen y tratan adecuadamente.</p>	<h3>SEÑALES DE ENFERMEDAD POR CALOR LEVES</h3> <ul style="list-style-type: none">- Mareos- Calambres, tensión muscular y espasmos- Mareos cuando no están relacionados con otros síntomas.
<h3>DESHIDRATACIÓN Y LA ENFERMEDAD POR CALOR</h3> <p>Como regla general, la mayoría de los atletas deben consumir entre 200 y 300 mililitros de líquidos por cada 15 MINUTOS DE EJERCICIO</p> <p>Solamente toma 30 MINUTOS para que le ocurra daño a las células con una temperatura corporal central de 105 grados.</p> <p>Actualmente 13 estados implementan practicas de aclimatación al calor para el atletismo escolar a nivel secundario, siendo Nueva Jersey el primero.</p> <p>La insolación relacionada al ejercicio es uno de los 3 principales motivos de muerte de los atletas y los soldados en entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">- Desde el 2010-15, 20 fatalidades causadas por la insolación relacionada al ejercicio fueron reportadas.- Toma de siete a 14 días para que el cuerpo se acostumbre a el ejercicio en el calor.- La deshidratación a niveles de 3 a 4 porciento menos de la masa corporal puede reducir la fuerza muscular hasta en un 2 porciento.	<h3>SEÑALES DE ALERTA TEMPRANA DE INSOLACIÓN RELACIONADA AL EJERCICIO</h3> <ul style="list-style-type: none">- Dolor de cabeza, mareos, confusión y desorientación.- Exceso de sudoración y/o enrojecimiento.- Fatiga- Nausea y Vómitos- escalofríos y/o piel de gallina
<h3>CONSEJOS DE SEGURIDAD</h3> <p>Tenga bebidas deportivas a la mano para sesiones de ejercicio que duren mas de una hora.</p> <p>Mantenga las bebidas frías. -Las bebidas frías se consumen un 50 porciento mas que las bebidas tibias.</p> <p>No usar equipo que no sea necesario, tales como cascos y almohadillas, cuando las condiciones ambientales sean extremas.</p> <p>La ropa de los atletas debe ser de color claro, ligera y que proteja contra los rayos solares.</p> <ul style="list-style-type: none">- Durante la primera semana más o menos, organizar entrenamientos mas cortos con equipo mas ligero para que los jugadores puedan acostumbrarse al calor.- Siga un proporción de actividad a descanso, tal como un descanso de 10 minutos por cada 40 minutos de ejercicio.- Tome una medida exacta del estrés térmico usando un temperatura de bulbo húmedo y de globo, que toma en cuenta la temperatura ambiental, humedad relativa y radiación del sol.- Si alguien padece de insolación relacionada al ejercicio, recuerde refrescar antes y transportar después.- Tenga cubetas grandes frías listas antes de cada entrenamiento y juego en caso se necesite sumergir en agua fría para tratar la insolación relacionada al calor.	<h3>SEÑAS DE INSOLACIÓN RELACIONADA AL EJERCICIO</h3> <ul style="list-style-type: none">- Temperatura corporal central de mas de 105 grados.- Señas de disfunción del sistema nervioso tales como, confusión, agresión, y perdida del conocimiento.- Ritmo cardiaco acelerado.- Respiración rápida- Convulsiones.- Presión arterial baja.

Apéndice 3

Contratación de Entrenadores y Diagrama de Flujo de Capacitación



Nivel 1

Los entrenamientos solo deben ser llevarse a cabo con un Entrenador Atlético Certificado en el campus escolar.

- Entrenamiento al aire libre fuera de temporada y/o acondicionamiento durante el verano. (*Verano se define como el primer día después del último día de clases de ACPS y el día anterior al primer día de entrenamiento de deportes de otoño de la Liga de Secundaria de Virginia [VHSL]*).
- Entrenamiento bajo techo y al aire libre durante la temporada deportiva de VHSL en horas de entrenamiento tradicionales. (4-7pm)

Nivel 2

Entrenadores de ACPS que además de haber completado todos los requerimientos anuales, y que también han completado Prevención de Abuso Infantil,

entrenamiento de RCP/DEA y Primeros Auxilios, Componente (Folleto) de VHSL y Criterios de Entrenamiento, pueden organizar entrenamientos sin la presencia de un Entrenador Atlético Certificado.

- Entrenamientos y/o acondicionamientos fuera de temporada no incluidos en el Nivel 1.
- Entrenamientos durante la temporada de deportes de VHSL en horas no tradicionales de entrenamiento (*Por ejemplo: por la mañana, fines de semana y días vacacionales*)
- Entrenamientos en ubicaciones fuera del campus.