



- 2.67 **Política de prácticas durante calor y con humedad:**
- (a) Las escuelas deben seguir la política estatal para realizar prácticas y entrenamientos de acondicionamiento voluntario (esta política es durante todo el año, incluso durante el verano) en todos los deportes durante momentos de calor y / o humedad extremadamente altos que serán firmados por cada entrenador a cargo al comienzo de cada temporada y distribuidos a todos los jugadores y sus padres o tutores. La política debe seguir las pautas modificadas del Colegio Americano de Medicina del Deporte con respecto a:
 - (1) La programación de prácticas en varios niveles de calor / humedad.
 - (2) La relación entre el tiempo de entrenamiento y el tiempo asignado para el descanso y la hidratación en varios niveles de calor / humedad.
 - (3) Los niveles de calor / humedad que darán como resultado el terminar la práctica.
 - (b) El instrumento científicamente aprobado que mide la temperatura "Termómetro de Bulbo Húmedo" (WBGT) debe utilizarse en cada práctica para garantizar que la política escrita se siga correctamente. Las lecturas WBGT deben tomarse cada hora, empezando 30 minutos antes del comienzo de la práctica.

"WBGT" PAUTAS DE ACTIVIDAD Y PAUTAS DE DESCANSO

Menos de 82.0 Actividades normales: proporcione al menos tres descansos separados cada hora con una duración mínima de 3 minutos cada uno durante el entrenamiento.

82.0 - 86.9 Use discreción para el ejercicio intenso o prolongado; Vigile cuidadosamente a los jugadores en riesgo. Proporcione al menos tres descansos separados cada hora con una duración mínima de 4 minutos cada uno.

87.0 - 89.9 El tiempo máximo de práctica es de 2 horas. Para jugadores de fútbol: los jugadores están restringidos a casco, hombreras y pantalones cortos durante la práctica, y todo el equipo de protección debe quitarse durante la práctica y actividades de acondicionamiento. Si el WBGT se eleva a este nivel durante la práctica, los jugadores pueden continuar entrenando, usando pantalones de fútbol sin cambiarse a pantalones cortos. Para todos los deportes: Proporcione al menos cuatro descansos separados cada hora con una duración mínima de 4 minutos cada uno.

90.0 - 92.0 El tiempo máximo de práctica es de 1 hora. Para jugadores de fútbol: no se puede usar equipo de protección durante la práctica, y puede que no haya actividades de acondicionamiento. Para todos los deportes: Debe haber 20 minutos de descansos distribuidos a lo largo de la hora de práctica.

Mas de 92.0 No hay entrenamientos al aire libre. Se retrasa la práctica hasta que se alcance un nivel WBGT más frío.

- (c) Las prácticas se definen como: el período de tiempo que un individuo participa en un deporte supervisado por el entrenador, aprobado por la escuela o actividad relacionada con el acondicionamiento. Las prácticas se cronometran desde el momento en que los jugadores se reportan al área de práctica o entrenamiento hasta que los jugadores abandonan esa área. Si una práctica se interrumpe por una razón relacionada con el clima, el "reloj" de esa práctica se detendrá y comenzará de nuevo cuando se reanude la práctica.
- (d) Las actividades de acondicionamiento incluyen cosas tales como entrenamiento con pesas, esprints de viento, carreras cronometradas para la distancia, etc., y pueden ser parte del tiempo de práctica o incluidas en "entrenamientos voluntarios".
- (e) Un recorrido no es parte de la regulación del tiempo de práctica y no puede durar más de una hora. Esta actividad no puede incluir actividades de acondicionamiento o simulacros de contacto. No se puede usar equipo de protección durante un recorrido, y no se pueden realizar simulacros a toda velocidad.
- (f) Los descansos no se pueden combinar con ningún otro tipo de actividad y los jugadores deben tener acceso ilimitado a la hidratación. Estos descansos deben llevarse a cabo en una "zona fresca" donde los jugadores están fuera de la luz solar directa.
- (g) Cuando la lectura "WBGT" es superior a 86, las toallas de hielo y las botellas de espray llenas de agua helada deben estar disponibles en la "zona fría" para ayudar al proceso de enfriamiento Y las bañeras de inmersión en frío debe estar disponible para el beneficio de cualquier jugador que muestre signos tempranos de enfermedad por calor. En el caso de una Lectura Electrónica de salud "EHI" grave, el principio de "Enfriar primero, transporte segundo" debe ser utilizado e implementado por el primer proveedor médico en el sitio hasta que se complete el enfriamiento (temperatura central de 103 o menos).

Firma del entrenador principal _____ Fecha _____

Nombre del atleta _____ Firma del padre(s) _____ Fecha _____