



Otros deportes de tierra: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Otros deportes terrestres incluyen aquellos jugados en equipo, tales como fútbol, softbol y básquetbol, así también como danza, gimnasia y ejercicios en el piso. En la planificación de las actividades, cerciórese de que las niñas no sean impulsadas más hacia allá de sus capacidades. Tal es el caso de todas las actividades de Girl Scouts, donde la participación de las niñas depende de su rapidez, nivel de madurez, condiciones físicas y nivel de entrenamiento.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a usar armas de fuego a menos que tengan 12 años o más y cuenten con permiso del concilio. Las niñas nunca tienen permiso para ir de caza. Sin el permiso del concilio, no pueden viajar como pasajeras en aeronaves no comerciales, tales como aviones privados, helicópteros, hidroaviones, globos aerostáticos. No tienen autorización para participar en deportes potencialmente incontrolables, como caída libre, salto *bungee*, deslizamiento por cuerdas, paracaidismo, ser remolcadas por un bote mientras se usa un paracaídas (parasailing) y trampolines de gimnasia. Tampoco pueden conducir vehículos todo terreno ni motos.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte a las niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen a la gente con discapacidades organizaciones tales como [National Institute on Recreational Inclusion](#)) y [Challenged Athletes Foundation](#).

Equipamiento para otros deportes terrestres

Equipo básico

- Vestimenta, herramientas y otros equipamientos apropiados, dependiendo del lugar y de la actividad específica
- Abundante agua para beber
- Una mochila para llevar lo indispensable para el día, si corresponde

Equipo especializado

- Las niñas que usan anteojos deben tener lentes a pruebas de golpes o utilizar guarda lentes. Se debe instalar una banda elástica para sostener en forma segura los anteojos.

Prepararse para los deportes terrestres

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique el conocimiento de las actividades de los instructores.** En los casos en los sea menester la instrucción, cerciórese de que los instructores tengan experiencia adecuada y conocimiento de las actividades. Donde sea necesario, oficiales entrenados o árbitros deportivos administrarán las reglas de los deportes, y las niñas serán instruidas en las reglas de esos deportes, los lineamientos de seguridad, las conductas esperadas y temas de juego limpio. También se usarán observadores entrenados y/o asistentes de instructores para deportes individuales como gimnasia.

- ❑ **Elija un sitio seguro.** Las superficies de juego para las actividades deben ser suaves y despejados de obstrucciones, vidrios rotos y cosas por el estilo. Las áreas de juego deben tener límites claramente demarcados y espacios adecuados para que las niñas se muevan libremente alrededor. Donde sea necesario, se debe contar con la protección adecuada para los espectadores.
- ❑ **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Las niñas se preparan y practican la actividad.** Las niñas efectúan ejercicios de acondicionamiento y practican habilidades básicas, así como realizan generosamente tareas de precalentamiento o de enfriamiento, y de elongación para reducir distensiones, fatiga y otras lesiones. Durante la competencia, las niñas deben tener coincidencia de edades, peso, altura, habilidades y madurez física. En los deportes de equipo, las posiciones y las partes deben ser rotadas para prevenir el dominio del juego y para facilitar la participación plena y alegre. Las sesiones de práctica y los juegos deben ser debidamente supervisados y tener una duración razonable. La práctica o la competencia sólo se verifica cuando están presentes en el sitio de juego un instructor y/o un supervisor.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de abrasiones, esguinces y fracturas. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de deportes

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad ciclística, controle www.weather.com u otra fuente del tiempo confiable, para determinar si las condiciones climáticas son las adecuadas. Si condiciones meteorológicas severas impiden las actividades, esté preparada con otro plan o una actividad alternativa, a la vez que postergue las actividades. Si son al aire libre, ante la perspectiva de una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Las actividades al aire libre deben ser suspendidas durante una tormenta eléctricas o cuando hay tiempo muy caluroso y húmedo.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.

- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Cuide su equipo en un lugar bajo llave y seco o haga que las niñas lleven una bolsa para guardar la ropa.
- ❑ **Cerciórese de que el equipamiento está bien mantenido.** Debe haber suficientes alfombras de piso para gimnasia, ejercicios acrobáticos y actividades similares. Inspeccione cuidadosamente antes de utilizar los equipos rentados y prestados.
- ❑ **Vístase apropiadamente para la actividad y tome descansos.** Deben ser removidos los objetos filosos, las alhajas y los relojes, así como vaciados los bolsillos. El cabello largo debe ser enrollado detrás de la cabeza y estirado para prevenir que se enrede. Se deben dar períodos de descanso suficientes para evitar agotamiento y para reabastecer fluidos.
- ❑ **Tome precauciones para la seguridad.** Si hubiese alguna niña fatigada o lastimada, debe abandonar la competencia y recibir cuidado de inmediato. Si la herida es seria, sólo puede ser transportada por personal de rescate. La persona lastimada no puede volver a la competencia sin una aprobación médica por escrito.

Sitios Web sobre deportes de tierra

- **American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance:** www.aahperd.org
- **National Association for Girls and Women in Sport:** www.aahperd.org/nagws