



# Seguridad en el deporte

Apuntes del curso de Entrenador de Fútbol sala Nivel 3. Impartido por la Escuela de entrenadores de la F.N.F



# OBJETIVOS:

**1º. Estructurar un plan de acción de emergencias**

**2º. Estructurar un programa de prevención de lesiones**



**(PAE)**

**PLAN DE ACCIÓN DE  
EMERGENCIAS**



## OBJETIVO:

Obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible



- Tener desarrollado el PAE antes de que la temporada comience
- Por escrito y guardado en el botiquín o en el bolso de entrenamiento
- Bases del plan:
  - ubicación de los teléfonos mas cercanos
  - persona a cargo
  - persona que llama



## • Preguntas:

- ¿Hay un botiquín de primeros auxilios disponible?
- ¿Tengo un listado de teléfonos de contacto para casos de emergencia de todos mis jugadores ?
- ¿Dónde está el teléfono más cercano ?



- ¿Cómo consigo primeros auxilios y asistencia médica y/o ambulancia ?
- ¿El equipo de auxiliares tiene conocimientos de primeros auxilios ?
- ¿Quién irá a buscar ayuda si es necesario atender a un jugador lesionado ?



- ¿Quién supervisará a los otros jugadores si necesito pedir ayuda ?
- ¿Los asistentes y jugadores conocen el plan de emergencia ?





- **Persona a cargo**

- Debe estar específicamente entrenada en el cuidado de las lesiones
- Si no hay otra persona la responsabilidad es del entrenador



- **Persona a cargo:**  
responsabilidades (I)

- Controlar y evaluar la situación en que se produce la lesión
- Retirar a participantes y observadores del lesionado
- Asegurarse de no mover al lesionado



## • Persona a cargo: responsabilidades (II)

- Evaluar la lesión y decidir si requiere asistencia adicional
- Decidir como mover al lesionado si no se requiere una ambulancia
- Notificar a la persona que llama si la ambulancia es requerida describiendo breve y eficientemente la lesión

- **Persona a cargo:  
responsabilidades (III)**

- Vigilar al lesionado convenientemente por si cambiase su condición y animarle hasta que llegue la ayuda profesional.
- No se debe mover a los lesionados innecesariamente
- **NO HACER NINGÚN DAÑO**



Es muy importante saber cuando es necesario realizar una

llamada de emergencia

- **CONDICIONES DE EMERGENCIA:**

lesiones en cuello, espalda, cabeza, hemorragias severas...



- Hay que dirigirse inmediatamente al servicio de urgencias ante cualquier duda.
- Para las emergencias que requieran atención inmediata de un profesional preparado, llame al servicio de emergencias de su localidad.

**112**



## • Persona que llama: responsabilidades (I)

- Conocer los lugares de todos los teléfonos que puedan ser utilizados para hacer una llamada
- Preparar una lista de números de teléfonos locales: ambulancias, bomberos, policía, médico...
- Conocer las direcciones y las mejores rutas de acceso a la instalación



## • Persona que llama: responsabilidades (II)

- Informar al Sistema de Emergencias Médicas (SEM) del estado médico del accidentado, la naturaleza de la emergencia, localización exacta del lesionado, la mejor ruta de acceso y el número de teléfono desde el que hace la llamada, así como preguntar el tiempo de demora de la ambulancia

- Encargar a alguien para que espere en el teléfono





- **Persona que llama:  
responsabilidades (III)**
- Informar a la persona a cargo de que ha sido llamada la ambulancia y del tiempo estimado de demora
- Ir a la entrada principal y esperar la llegada del SEM.

# Seguimiento

- Es necesario el seguimiento del estado del participante y proveer toda la información posible al personal médico.
- La persona a cargo debe acompañar al paciente lesionado al hospital, proveer toda la información posible del lesionado al personal médico y las circunstancias de la lesión.
- Debe haber una tarjeta con la historia medica de cada deportista. Debe acompañar al equipo en todo momento.



# Tarjeta de información del participante

Nombre

Fecha de nacimiento

Persona de contacto en caso de emergencia

Nº de teléfono

Segunda persona de contacto

Nº de teléfono

Médico familiar

Nº de teléfono

Nº de SS

Historia médica: Medicación actual

Alergias

Lesiones previas

Grupo sanguíneo y RH

Padecimientos actuales

¿ El participante lleva consigo y sabe como administrar su propia medicación?

Otras condiciones (aparatos de ortodoncia, lentes de contacto, marcapasos, etc)

**Nota: la información médica es confidencial. Mantenga esta tarjeta con el equipo todo el tiempo.**



**Admitir el limite de los  
conocimientos y cuando estos  
sean superados dejar al herido en  
manos de profesionales**



Fuente:  
Federación Navarra de Fútbol  
Selección de contenidos y diseño  
[www.futsalcoach.com](http://www.futsalcoach.com)



Apuntes del curso de Entrenador de Fútbol sala Nivel 3. Impartido por la Escuela de entrenadores de la F.N.F

