

Capítulo 3

La Seguridad

Un arco de iniciación también es un arma, y como tal debe ser tratado, con precauciones. Por esto, cualquier club, o grupo que ofrezca clases de tiro con arco de iniciación, deberá pensar seriamente en los aspectos de seguridad, atendiendo a las siguientes secciones:

1. La Planificación
2. La Seguridad del Grupo
3. La Seguridad Individual
4. El Comportamiento en el Campo de Tiro

3.1. LA PLANIFICACIÓN

3.1.1. La Instalación

Aquí encontramos algunos factores importantes que se deberían comprobar en una instalación de tiro con arco:

- Inspeccione el campo de práctica y competición en busca de peligros para la seguridad (agujeros, objetos, etc.) antes de cada sesión;
- Los blancos deberán estar bien fijados al suelo para asegurar que no se caigan;
- Mantenga a todos los espectadores detrás de la línea de tiro. Aparte de ser el único lugar seguro para los espectadores, esta medida también proporcionará un buen campo de visión al entrenador. Preste especial atención a los espectadores y participantes más jóvenes;
- Los campos de tiro al aire libre deberán tener una zona de seguridad con espacio suficiente detrás de los blancos para acomodar a las flechas que fallen el blanco, especialmente para las que pasan por encima del parapeto. Dirigir siempre los disparos a un blanco designado. La protección detrás de los blancos es imprescindible. Existen tres métodos para proporcionar estos mecanismos de seguridad:
 - Una valla cuya altura se variará de manera inversamente proporcional a la distancia con los blancos. Cuanto más cercano se tire a los blancos, más alta deberá ser la valla protectora. De cualquier manera, 3.5 metros son suficientes durante la etapa inicial;
 - Una diana o parapeto que siga los mis-

mos criterios que la valla; Cuanto más cerca, más grande.

- Una zona de seguridad de al menos 30 m de longitud durante la etapa inicial será suficiente si el campo es de hierba o de arena suelta. En caso contrario, una barrera de fardos de heno (paja) o un bordillo alto de madera a nivel del suelo servirá para el propósito deseado (frenar las flechas que se fallan el blanco)

- En una sala - bloquee todas las vías de acceso en, o por delante de la línea de tiro, y tenga cuidado de no bloquear las salidas de emergencia. Restrinja el movimiento de las personas en el área de tiro;
- En las salas de tiro - la protección en las paredes y en las columnas es esencial (por encima y por debajo de los blancos) para reducir la posibilidad de que las flechas reboten, para proteger las paredes de las flechas errantes y para preservar y cuidar la vida de las flechas. A menudo se utiliza una red especial "paraflechas". Para su instalación correcta, vea el capítulo "Instalaciones - Equipo". Esta red no solamente podrá servirle durante las demostraciones, sino también le será útil durante los ejercicios de práctica de sus arqueros;
- Los porta arcos eliminan la posibilidad de que alguien tropiece contra el equipo o lo pise, lo cual podría causar daños o lesiones.

3.1.2. Plan de Acción de Emergencia

Aunque las lesiones graves o los accidentes son poco comunes, debe estar preparado para ocuparse de cualquier tipo de accidente que pudiera producirse. Como paso inicial, una formación básica en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar le dará la confianza y el conocimiento que puede necesitar para ocuparse de las posibles emergencias de manera eficaz.

Desarrolle un Plan de Acción de Emergencia y apúntelo para que todo el mundo sea consciente de sus responsabilidades. Haga público este importante documento en un lugar bien visible, y guarde una copia en su Botiquín de Urgencia. Las dos personas claves para llevar a cabo el plan son el "encargado" y la "persona de servicio".

El encargado:

El encargado deberá ser la persona más calificada en primeros auxilios y procedimientos de emergencia. Este individuo:

- conocerá el equipo de emergencia específico que está disponible en la instalación;
- asegurará un ambiente de clases controlado y tranquilo;
- valorará y atenderá a la persona lesionada;
- dirigirá a las otras personas involucradas hasta la llegada de los servicios médicos.

La persona de servicio:

Este individuo:

- guardará una lista de números de teléfonos de emergencia y conocerá la ubicación de los teléfonos dentro de la instalación;
- se ocupará de llamar al servicio médico de urgencia;
- dirigirá a la ambulancia mientras entra y sale de la instalación.

Debería guardar y mantener un botiquín de urgencia completo para ayudarle a tratar cualquier lesión leve, si es que se produce en cualquier momento;

El botiquín de urgencia:

La regla general acerca de los primeros auxilios para una lesión deportiva es **DHCE**:

- D** Descanso
- H** Hielo para enfriar el lugar de la lesión y prevenir la inflamación
- C** Compresión para restringir el flujo de la sangre hacia el lugar de la lesión
- E** Elevación para superar los efectos de la gravedad y prevenir la hinchazón.

Por esto, necesitará algún tipo de compresa fría o rociador frío, vendas, solución antiséptica y calmantes básicos. Un botiquín de urgencia básico debe contener lo siguiente:

- Tijeras de punta redonda o tijera de venda
- Imperdibles en varios tamaños
- Vendas - de crespón y tubulares en varios tamaños (pregunte a su farmacéutico),
- Esparadrapo de óxido de zinc para fijar vendas y vendar articulaciones
- Tampones de gasa, tampones de algodón / bolas de algodón, pañuelos limpiadores,
- Vendajes de tira Elastoplast, cinta para atletas / cinta adhesiva.
- Antiséptico - Betadyne
- Fieltro ortopédico o cojinetes de goma espuma (se puede dar forma a ellos cortándolos) - para talones raspados

- Compresas frías instantáneas o rociador frío (pregunte a su farmacéutico)
- Vaselina
- Pastillas de paracetamol / pastillas de ibuprofen para usos anti-inflamatorios y aliviar el dolor
- Parches
- Repelente contra insectos
- Una toalla
- Guantes de goma
- Bolsas de plástico
- Cambio para el teléfono
- Un manual de primeros auxilios

Asegúrese de tener siempre cercano a alguien que sepa utilizar el botiquín de urgencia. NO guarde nada en su botiquín de urgencia que el especialista en primeros auxilios no sepa usar. Recuerde que los primeros auxilios son exactamente lo que define, **PRIMEROS AUXILIOS** - no tenga miedo de buscar consejos médicos si la lesión es algo más que leve.

Asegúrese de que **TODO EL MUNDO** sepa donde guarda el botiquín de urgencia.

NO caiga en la tentación de usar los contenidos del botiquín de urgencias para usos que no son de primeros auxilios, y si usa el botiquín, asegúrese de que lo que se utiliza se vuelva a reponer lo antes posible. Compruebe los artículos incluidos dentro de su botiquín con cierta regularidad y recuerde reponerlos antes de que se agoten o de que estén caducados.

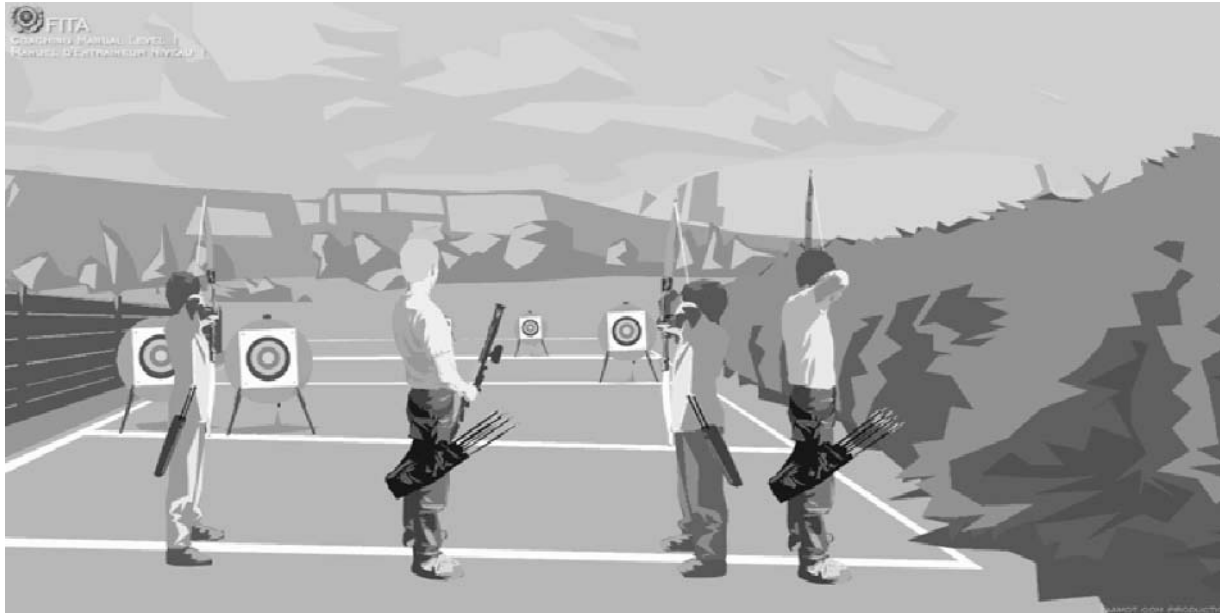
Al utilizar una compresa de hielo, asegúrese siempre de que el frío se aplique a la piel indirectamente, ya que la aplicación directa en periodos prolongados puede causar una quemadura por frío - el hielo picado debería estar envuelto en una toalla pequeña o en un trapo.

La instalación de tiro con arco:

Trace un plano detallado de la instalación donde van a celebrarse las clases de tiro con arco. Indique claramente las ubicaciones de los teléfonos, la sala de primeros auxilios y el itinerario que debería seguir el personal médico en caso de emergencia, más cualquier otro detalles que considere que sean útiles.

3.2. LA SEGURIDAD DEL GRUPO

Cada actividad que implique disparar flechas debería estar bajo la supervisión directa de un solo entrenador, o persona responsable designada, cuyo deber será el



Un línea de tiro única hace que la seguridad aumente considerablemente. No utilice líneas de tiro escalonadas

controlar los tiros del grupo. El /ella señalarán el comienzo de las tandas de tiro. El /ella también definirá el final de las tandas de tiro, es decir, cuando se permite a los arqueros a acercarse a los blancos para recoger sus flechas. Tres o más pitidos (por ejemplo) significan parar de tirar inmediatamente y se empleará también para detener el tiro ante una situación inesperada. Asegúrese de tener la supervisión adecuada. Como norma general mantenga una proporción de entrenador - arquero de 1:6 (máxima 1:12).

Bajo ninguna circunstancia se permite disparar flechas si hay alguna persona próxima a los blancos en el campo. Las flechas pueden rebotar en los blancos o desviarse de su trayectoria deseada y resultar un peligro potencial para este individuo. La línea de tiro deberá ser recta, no escalonada. Cuando haya varios grupos de arqueros que disparen a diferentes distancias, el método más seguro será el colocar los blancos a las diferentes distancias y con todos los arqueros en la misma línea de tiro.

- Todos los arqueros deben situarse sobre la línea de tiro, o colocar ambos pies en la línea, disparar sus flechas, y retroceder cinco metros cuando hayan terminado.
- La flecha deberá encajarse en la cuerda solamente después de que los arqueros estén situados en la línea de tiro y se haya dado la señal de tiro.
- Los arqueros podrán abrir sus arcos cuando estén en la línea de tiro. No deben tensar el arco mientras la mano de arco esté por encima de la mano de cuerda, y no deberán abrir el arco dia-

gonalmente (es decir, hacia un blanco que no está justo enfrente de ellos).

- Se debe manejar los arcos y las flechas con cuidado mientras se está en la línea de tiro para evitar tocar, alcanzar o lesionar a otros arqueros. Cualquier contacto inesperado con un arquero que tenga su arco en apertura total puede inducirle a producir un mal tiro, que a su vez podría resultar en un accidente.
- Los arqueros no deberán abrir sus arcos de manera que puedan molestar a los otros arqueros y que estén tirando a un lado u otro de ellos. Es aconsejable mantener el arco en una posición vertical, ya que cualquier movimiento del arco, ya sea hacia la izquierda o hacia la derecha, puede llegar a molestar o estorbar a los otros arqueros.
- Al tener un carcaj, el arquero no deberá llevar sus flechas en la mano, y así contribuirá a un entorno más seguro. Es probable que se haya dado cuenta de la imaginación sin límites de algunos principiantes: duelos de "espada", tirando flechas con la mano. Puede ser que sea gracioso, ¡pero a menudo estos juegos comprometen la seguridad! Por ello, prohíba y no fomente acciones como estas, y proporcione un carcaj.

Algunos factores adicionales para asegurar la seguridad del grupo:

- Si no tiene una voz de un tono alto, utilice un silbato desde la primera clase, es lo más seguro y infunde la disciplina y atención adecuada;
- Planifique y organice las sesiones de práctica,

pensando en la seguridad. Asegúrese que haya bastante espacio entre los arqueros;

- Compruebe con regularidad que la cantidad y calidad del equipo de los arqueros sea el adecuado, que les proteja, y que esté en buenas condiciones. Repare o reponga inmediatamente el equipo dañado;
- Asegurese que los arqueros no se molesten ni se toquen bruscamente;
- Si un arco o una flecha cae delante de la línea de tiro, el arquero deberá esperar hasta que los demás compañeros que están a cada lado de él hayan terminado de lanzar sus flechas antes de recuperar su equipo. Cualquier flecha que no se pueda recuperar sin mover los pies de la línea de tiro deberá ser recuperada después de que todos los arqueros hayan terminado a tirar;
- Se debe tener un cuidado especial a la hora de sacar las flechas del blanco y comprobar que no haya nadie justamente detrás de la persona que saca las flechas. Al tirar el arquero fuertemente para sacar sus flechas, estas pueden salir del blanco de repente, y existe la posibilidad de que el culatín pueda dañar a alguien que esté demasiado cerca. Inclinar o agacharse enfrente del parapeto es peligroso; los arqueros deberán esperar a un lado del blanco (parapeto) a la hora de recuperar sus flechas;
- Asegúrese de que un miembro del grupo esté siempre por delante del blanco (parapeto) mientras que sus compañeros estén buscando las flechas perdidas. Si no hay bastantes personas en el grupo, deberá colocar un arco enfrente del parapeto para indicar a los demás arqueros que este blanco no está disponible.
- Después de la sesión, asegúrese de que los arqueros dispongan de transporte seguro para volver a sus casas.

3.3. LA SEGURIDAD DEL INDIVIDUO

Muchos arqueros no se preocupan suficientemente de su propia seguridad a la hora de manejar su equipo de tiro con arco. Veamos algunas de las cosas que podrían causar algún accidente:

- Montar la cuerda en un arco. Si no se hace correctamente puede causar lesiones hasta graves. El entrenador-profesor debería encordar los arcos antes, o al principio de la primera sesión; (mirar los métodos más seguros en el capítulo de montaje del arco)

- Soltar la cuerda del arco tensado sin una flecha en la cuerda (tiro en vacío);
- Usar equipo dañado, tales como palas torcidas, arcos o flechas rajadas-astilladas, puntas de flechas o nocks sueltos, nocks rajados, cuerdas con hilos rotos, ...Deberá reponer las cuerdas inadecuadas y dañadas. Los protectores de brazo y dactileras deben ajustarse adecuadamente al usuario.
- Flechas cortas son muy peligrosas. Si el arquero abre su arco demasiado, justo antes de soltar, las flechas cortas pueden caerse del reposaflechas y golpear contra el arco y romperse, o incluso atravesar la mano del arquero;
- Falta total o escaso calentamiento físico previo. Haga un calentamiento concienzudo al principio de cada sesión.
- Los arqueros no deben correr mientras portan flechas en la mano. Si no tienen carcaj de cinturón, siempre deberían llevar sus flechas con las puntas hacia abajo. Un carcaj de cinturón reducirá los riesgos y posibles daños si el arquero se cae;
- Las marcas faciales y la posición de la cabeza deberá garantizar que la cuerda tiene un margen suficiente (al nivel de la nariz y gafas, así como al nivel del pecho de una arquera) para poder disparar sin riesgos de golpes de la cuerda en estos sitios;
- A la hora de acercarse a los blancos, se deberá tener cuidado de no pisar no tropezar y chocar con flechas clavadas en el suelo, y/o lastimarse con las flechas clavadas en el blanco. Los culatines son muy puntiagudos, por ello, recoja todas las flechas que no hayan alcanzado la diana, quien quiera que sea su dueño;
- Tenga especial cuidado con los alumnos que están recuperándose de una enfermedad o lesión. Sea consciente de las capacidades actuales limitadas del atleta;
- Encuentre y recoja todas las flechas perdidas en las clases, para evitar así que los usuarios posteriores del campo se puedan lastimar;

La Ropa

No olvide comprobar que no existan los siguientes peligros en la trayectoria de la cuerda al disparar, especialmente con la ropa de tiro:

- Evitar ropa abultada, desabrochada u holgada y que podría enganchar la cuerda en las zonas del hombro, pecho o brazo;
- La ropa deberá quedar bien ajustada. Si el arquero lleva ropa holgada, debe abrocharla o ajustarla

bien. Si la cuerda golpea contra la ropa en su recorrido de impulso de la flecha, puede golpear el brazo y resultar en un moretón molesto y doloroso, además de desviar el vuelo de la flecha;

- Llevar la ropa adecuada para ir bien abrigado en caso de frío;
- Compruebe que nadie lleve nada (joyas, relojes, pulseras, collares, etc.) que pueda resultar peligroso para ellos mismos o para los demás arqueros;
- Esconda los cordones en las camisas. Recoja el pelo largo. De la vuelta a los gorros con viseras largas. Esconda los picos de los cuellos de las camisas o de los polos. Proteja los bolsillos del pecho en su camisa. Vacíe los bolsillos de pecho. Quite los blasones, chapas y agujas. Recoja las mangas cortas, especialmente si llevan ribete;
- Siempre debería llevar calzado estable - preferentemente zapatillas deportivas - en un campo de tiro. Suelos planos son obligatorios para tirar en la iniciación.

3.4. PREVENGA LAS ROTURAS DEL MATERIAL.

Hay una hecho que evita roturas de material, y es el percatarse cuando alguna flecha no se clava bien en el blanco y queda colgada de la diana. Tan pronto como esto suceda:

- los arqueros de este blanco deberán para de disparar, ya que si otra flecha disparada posteriormente golpea contra la flecha colgada, posiblemente la dañará, y la flecha lanzada puede rebotar;
- un impacto directo puede causar además que la flecha colgada caiga del blanco, resultando en una pérdida de puntuación en la competición o tanda en marcha.

Alguien debería notificarle inmediatamente ante tal situación, y debería parar el tirar, acercarse al blanco, puntuar la flecha (si es oportuno), recoger la flecha y reanudar de nuevo el tiro.

3.5. COMPORTAMIENTO EN EL CAMPO DE TIRO.

Mientras alguien esté tirando, siempre debería ser consciente de los derechos y sentimientos del resto del grupo. Existe todo tipo de arquero, y mientras hay

algunos que les gusta gastar alguna broma en la línea de tiro, hay otros que toman su tiro muy en serio. Debería respetarse a estos compañeros y que pueden sentirse molestados por un comportamiento poco serio. A continuación se detallan algunas de las actitudes que se esperan de un arquero:

- No hable en la línea de tiro ni distraiga a los otros arqueros mientras estén tirando una tanda;
- Exclusivamente el entrenador puede hacer algún comentario sobre el arquero que esté tirando;
- Haga comentarios alentadores en vez de observaciones sarcásticas o irónicas;
- No realice comentarios crueles o despectivos acerca de sus propios tiros, ya que esto puede llegar a molestar o distraer a alguien;
- Si tiene problemas, de un paso hacia atrás y atraiga la atención del entrenador; no moleste a los demás arqueros;
- Cuando haya terminado de tirar, de un paso hacia atrás de la línea de tiro para dar la oportunidad a los demás arqueros a completar sus tandas;
- Nunca toque el equipo de tiro que pertenezca a otra persona sin su consentimiento previo;
- Deje las flechas de los demás arqueros en el blanco, a menos que le pidan que las saque por ellos;
- Respete las demás flechas en el blanco mientras esté sacando las suyas;
- Sea sincero a la hora de anotar sus puntuaciones; sea siempre justo;
- Sobre todo, compórtese como un buen deportista;
- Preste atención y colabore con los oficiales o entrenadores del club. Ellos están realizando sus obligaciones y trabajos
- Póngase a la disposición del club para algunas actividades, tales como recoger los blancos, recoger las hojas de puntuación, etc.;
- Los arqueros que tengan una opinión que no coincida con la del entrenador o con algunas políticas o reglas del club, etc., deberían asistir a la próxima reunión formal y expresar sus puntos de vista. No deberían molestar a los demás compañeros de la clase de tiro con arco, o socios del club, durante la sesión de práctica con sus preocupaciones y pareceres;
- Si alguien le pide un consejo (y Ud. es un arquero) diríjale al entrenador de la clase. No asuma las responsabilidades del oficial o entrena-

dor del club, y que es quien tiene las calificaciones para hacer trabajo de este tipo,

- Esta estrictamente prohibido el consumo del alcohol en el campo de tiro. Se debería negar el derecho de tirar a cualquiera persona que esté bajo la influencia del alcohol;
- Fumar no está permitido dentro de la zona de los atletas. Los fumadores deberían respetar las zonas para fumadores del club / de las instalaciones.

Tabla de Información para Emergencias.

Clase de tiro con Arco de: _____

Lugar de la clase: _____

Números telefónicos de Contacto:

Emergencias : _____ Ambulancia: _____

Encargado insalacion: _____ Policía: _____

Persona de servicio: _____ Bomberos: _____

Instalación: _____ Hospital: _____

Detalles del sitio y ubicación de la instalación (Información a ofrecer a por teléfono a los servicios de urgencias en caso de accidente)



Solidaridad Olímpica



Olympic Solidarity is the body responsible for managing and administering the share of the television rights of the Olympic Games that is allocated to the National Olympic Committees.

"The aim of Olympic Solidarity is to organize aid to the National Olympic Committees recognized by the International Olympic Committee, in particular those which have the greatest Need of it. This aid takes the form of programmes elaborated jointly by the IOC and the NOC's, with the technical assistance of the International Sport Federations, if necessary."

Rule 8 of the Olympic Charter.

Among the objectives of the programmes adopted by Olympic Solidarity, some fit your needs as a coach and the need of your athletes, such as:

- *Developing the technical sports knowledge of athletes and coaches;*
- *Improving, through scholarships, the technical level of athletes and coaches.*

FITA has posted the current Olympic Solidarity programs on its website at:

http://www.archery.org/fita_committees/develop/develop.html

For application to any Olympic Solidarity program, please contact your National Olympic Committee. You can find the address of your National Olympic Committee at:

http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp