



Salve vidas; conozca su A-B-C

- **A:** Aire, **B:** Buena respiración, **C:** Circulación
- Salvar una vida siempre empieza con A
- Si usted no tiene una A no tendrá nunca una B o una C
- Aire: abrir la vía respiratoria, limpiarla, mantenerla



Si está en suelo piense en el cuello

- No lo sacuda, no lo haga rodar, no lo sienta
- Piense en la columna, manténgala derecha y tómese su tiempo
- Detenga el partido y pregunte si hay dolor
- Un jugador inconsciente tiene una lesión en el cuello hasta que no se demuestre lo contrario



Entrene para impedir lesiones

- No cambie su entrenamiento de golpe
- Proteja a los jugadores que vuelven de una lesión: tienen más posibilidades de lesionarse
- Realice entrenamientos de alto riesgo (contactos, sprints) en horarios de bajo riesgo (cuando no están fatigados)
- Prevención de lesiones: depende del equilibrio (ejercicios)



Ataque la conmoción cerebral

- No pierda la cabeza, en vez de eso lea los síntomas
- La conmoción cerebral no tiene sentido: un jugador con conmoción puede estar confundido – tiene más riesgo de lastimarse y debe ser sacado del partido
- Reconozca y saque: si tiene dudas, sáquelo
- No arriesgue su cerebro para ganar un partido



Patee la infección al touch

- No reparta su sangre en ropas y toallas; la sangre propaga las infecciones; lave o descarte
- Una herida descuidada es una herida infectada
- La solución para la contaminación es la dilución: lave la herida con grandes cantidades de agua
- Límpiela, luego cúbrala