

Consejos de Salud para los Estudiantes de Banda, Padres y Maestros

La Asociación de Entrenadores Atlético Nacional recomienda los siguientes consejos para los padres, los directores de banda, los profesionales médicos y los miembros de la Banda Marchante:

1. **Prepárese para la actividad:** Los padres deben asegurarse de que los estudiantes están en buena salud y listos para tocar.
2. **Desarrolle un plan de acción:** Desarrolle un plan de emergencia escrito en conjunto con el entrenador y los servicios médicos de emergencia locales. Compártalo regularmente y revíselo con los directores/supervisores de banda apropiados, los administradores escolares y el personal médico.
3. **Esté listo para Marchar:** Los directores de banda, los entrenadores atléticos y los padres deben asegurarse de que los estudiantes están física y mentalmente en condiciones para las actividades de la marcha. Aliente a los estudiantes a comenzar caminatas de 20 minutos afuera y aumente gradualmente la distancia del tiempo 4 semanas aproximadamente antes de que la temporada de marcha comience. Complemente con estrechamientos apropiados y calentamientos y descansos después de las prácticas. Incremente las rutinas rigurosas gradualmente para que los estudiantes puedan tonificar los músculos y aumenten la fortaleza. Esto ayudará a reducir el dolor y las molestias así como la fatiga debido a largas prácticas y rutinas desafiantes.
4. **Aclimátese al calor:** Aclimatice a los estudiantes a las condiciones atmosféricas exteriores. Comience las rutinas lentamente y forme resistencia. Trabajando afuera en el calor y en condiciones donde no hay aire acondicionado los estudiantes pueden condicionar sus cuerpos para adaptarse y trabajar mejor en el calor.
5. **Qué vestir:** Vista pantalones cortos ligeros blancos o de colores claros para evitar el sobrecalentamiento durante las prácticas. Esto es especialmente importante para aquellos estudiantes que cargan instrumentos pesados por largos períodos de tiempo. Guarde el atuendo formal –sombreros pesados, ropa oscura y zapatos- para ensayos vestidos y póngase cómodo con ellos antes del día del juego. Tenga presente que el peso del material y los colores oscuros conservan el calor.
6. **Hidrátese, hidrátese, hidrátese:** Establezca un plan de hidratación que permita a los miembros de la banda tomar agua o bebidas deportivas tales como Gatorade durante las sesiones de práctica (7-10 onzas cada 10-20 minutos aproximadamente). Es importante hidratarse antes y después de las rutinas. Sin la hidratación apropiada existe el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas al calor. Asegúrese de que los miembros de la banda tienen bebidas y agua disponibles. No asuma que ellos pueden compartir con otros grupos deportivos.
7. **Busque la sombra:** Sea listo cuando esté en el sol. Párese en la sombra durante los descansos o el medio tiempo para enfriarse antes y después de las prácticas y las presentaciones.
8. **Llénese para el éxito:** Incorpore comida saludable en su dieta diaria incluyendo granos, frutas y vegetales, leche y carne/pollo/pescado para darle a los estudiantes la energía necesaria para el ejercicio. Una dieta moderada y balanceada es la mejor elección.

9. **Haga uso de los instrumentos musicales:** Los estudiantes deben sostener y manejar sousaphones, tambores, flautas y otros instrumentos correctamente para evitar heridas ergonómicas.
10. **Permanezca cómodo en la formación:** Las bandas por lo regular están en formación y de pie por largos períodos de tiempo—especialmente en las paradas o durante las prácticas—los estudiantes deben mover los dedos, tobillos y dedos de los pies suavemente para mantener la circulación fluyendo y las articulaciones suaves y flexibles.
11. **Monitoree los miembros de la banda:** Los miembros de la banda deben ser monitoreados en todo momento en el campo por signos de enfermedades relacionadas con el calor por un padre, director de banda, un entrenador atlético certificado u otro individuo.
12. **Inspeccione el campo y las rutas:** Remueva la basura, agua, piedras y otros peligros del campo o la ruta de la parada. Estos pequeños obstáculos pueden llevar a tobillos doblados, rodillas raspadas, codos heridos u otras heridas más serias.
13. **Surta el kit:** Surta el kit de primeros auxilios y manténgalo cerca para emergencias médicas. Incluya materiales para el manejo de heridas y picadas de abejas, tales como bandas elásticas, bolsas de hielo desechables, tape y limpiador de heridas, entre otros.