



Special Olympics

Guias de Treinamento
Segurança no esporte e gerenciamento
de risco para técnicos

Segurança no esporte e gerenciamento de risco para técnicos

Responsabilidades de gerenciamento de risco

Condução de um programa seguro

Considerações especiais para o atleta da Special Olympics

Plano de comunicação de crise

Habilidades de cuidados imediatos

Perguntas freqüentes relativas a gerenciamento de risco

O que é gerenciamento de risco?

Que responsabilidades de gerenciamento de risco tenho como técnico?

Que problemas de gerenciamento de risco preciso conhecer no campo de jogo (FOP)?

Como avaliar o campo de jogo?

Que métodos de prevenção de perdas seleciono para proteção das exposições identificadas?

Terei terminado o gerenciamento de risco após implementar o melhor método?

Que problemas de gerenciamento de risco preciso conhecer relativos a viagens?

Como um técnico conduz um programa desportivo de forma segura?

Como técnico, por qual planejamento supervisionado sou responsável?

O que posso fazer para ajudar a evitar lesões?

O que preciso saber sobre gerenciamento de crise e emergência?

Como posso desenvolver um plano de ação de emergência?

E um plano de comunicação de crise?

O que é prontidão para emergências médicas e como posso me preparar?

Conscientização de emergência médica

Procedimentos médicos de emergência recomendados

Primeiros socorros

Kits de primeiros socorros

Medicações

Primeiros socorros para convulsões

Lidando com convulsões parciais

Cuidados com lesões menores comuns

Tratando queimaduras de solo, estiramentos, contusões e ferimentos leves

Condições que exigem atenção médica

Condições obrigatórias em que apenas pessoal médico move o atleta

Reabilitação / tratamento para ferimentos crônicos

Exposição ao calor

Sintomas de superaquecimento e desidratação

Derrame pelo calor

Exaustão pelo calor

Cãibras de calor

Responsabilidades de gerenciamento de risco

Técnicos têm a responsabilidade absoluta de reduzir os riscos de participação dos atletas envolvidos no esporte que estão treinando.

Condução de um programa seguro

Campo de jogo

O campo de jogo deve ser checado antes e depois de todas os treinos e eventos para possíveis obstáculos. Uma quadra interna deve estar livre de qualquer obstáculo ou obstrução circundando as áreas fora dos limites. A superfície de jogo em si deve estar livre, segura e seca. Todas as linhas devem estar claramente visíveis. Qualquer instalação interna deve ter ventilação adequada, especialmente em climas quentes.

Instalações externas devem ser checadas para superfícies desiguais, incluindo buracos, desnivelamentos e umidade. A área de jogo deve ser checada para obstáculos adicionais. Áreas fora dos limites devem estar livres de obstruções. Todos os limites devem ser claramente marcados.

Outras áreas utilizadas pelos jogadores, como vestiários e chuveiros, devem ser checadas para segurança e acessibilidade. Os pisos devem estar adequadamente secos e livres de superfícies escorregadias.

Áreas usadas por espectadores, famílias e outros jogadores não participantes devem ser avaliadas para segurança e acessibilidade.

Equipamentos

Atletas precisam ter equipamento próprio para cada esporte, e se precisarem ser usados, devem servir perfeitamente. As seguintes áreas devem receber atenção:

- Quantidade adequada de equipamento — todo o equipamento necessário deve estar disponível para todas os treinos e eventos. Atletas devem ser capazes de usar o equipamento para aquecimento e participação.
- Equipamentos bem conservados — todo equipamento deve ser checado antes do início do treino ou competição. Equipamentos usados rotineira ou ocasionalmente devem ser conservados e checados antes de cada uso.
- Uso adequado dos equipamentos — os fabricantes desenvolvem equipamentos para usos específicos. A equipe de treinamento deve instruir seus jogadores sobre o uso correto do equipamento. O uso inadequado não só é perigoso como também pode anular a garantia.
- Tamanho adequado do equipamento — o equipamento deve ser adequado às especificações de padrão para cada esporte.
- Adequação do equipamento — cada equipamento usado no contexto de um esporte deve servir perfeitamente para cada atleta.
- Garantia adequada e critérios de segurança — reveja os critérios de segurança e o uso apropriado é recomendado.

Viagens

A equipe de treinamento é responsável por todos os atletas em viagens de jogo e competição. O técnico deve rever qualquer instrução especial para cada jogador com os pais e guardiões.

Instruções por escrito para qualquer medicamento devem ser revisadas e levadas na viagem.

O transporte deve ser adequado para todos os jogadores. O meio de transporte deve ser seguro, como também os motoristas. Condições climáticas devem ser avaliadas antes de partir para qualquer competição.

O técnico deve contatar o técnico da equipe adversária para rever arranjos de suprimentos como água, planos de gerenciamento de emergências e espaço para vestiários. Telefones importantes devem ser registrados.

Se a viagem envolve acomodação por uma noite, locais seguros e acessíveis devem ser assegurados. Informações para contato devem ser dadas aos pais. Preocupações com dietas especiais devem ser esclarecidas com os pais, e providências devem ser tomadas para atendê-las.

Os pais devem ser avisados quando e onde buscar suas crianças na volta. Um plano alternativo deve ser feito para o caso de mudança de planos.

Plano de supervisão

O técnico deve providenciar supervisão adequada para todas as práticas e eventos. Todos os outros membros e voluntários devem ser adequadamente treinados e supervisionados em seu trabalho com os atletas. Credenciais adequadas são recomendadas para os envolvidos, como as credenciais da Special Olympics e National Governing Body (NGB - Órgão Regulador Nacional), e certificados em ressuscitação cardiopulmonar e primeiros socorros.

Recomendamos que os treinos e jogos sejam atendidos por equipe médica, incluindo médicos, técnicos de atletismo, terapeutas e pessoal de emergência.

Prevenção de lesões

Muitos fatores contribuem para a prevenção de lesões e a redução de riscos.

- A avaliação apropriada da prontidão e aptidão do atleta — a equipe de treinamento deve determinar o ponto inicial de cada atleta com base em sua prontidão e aptidão. Motivação, interesse e habilidade física, tudo contribui para o desenvolvimento de um plano de ação.
- Programa de treinamento para preparo físico durante o ano — o técnico deve trabalhar com cada atleta e família para desenvolver e encorajar a aprovação de um plano de preparo físico e nutrição durante o ano, a fim de adotar e desenvolver comportamentos de saúde positivos, bem como preparação física para as atividades.
- Plano específico de esportes — o técnico deve trabalhar com os atletas e as famílias para desenvolver um plano de treinamento esportivo específico para criar as aptidões necessárias e condicionamento para o esporte.
- Disponibilidade e preenchimento de formulários médicos com instruções médicas especiais são recomendados para todas os treinos e jogos.
- Kit de primeiros socorros deve estar disponível em todas os treinos e jogos.
- A aclimatação do ambiente é recomendada.
 - Calor — os atletas devem gradualmente adaptar-se ao exercícios no calor, por um período de duas semanas. Inicialmente, eles devem se exercitar com roupas leves durante as partes mais frescas do dia. Gradualmente exponha seus atletas a períodos curtos de exercício durante as partes mais quentes do dia, semelhante aos horários de competição. Se o esporte envolve roupas e equipamentos mais pesados, eles devem primeiramente se acostumar a

usar seus uniformes, e então se adaptar a usá-lo no calor. A hidratação deve ser mantida em todas os treinos e jogos.

- Frio — os atletas devem se adaptar ao frio por um período de vários dias. Eles devem aprender a usar as roupas em camadas, de modo a poder ajustar as vestes à temperatura. Chapéus e luvas devem ser usados se necessário.
- Altitude — os atletas não acostumados a se exercitar em altas altitudes devem se adaptar gradualmente por um período de 10 a 14 dias. O exercício deve aumentar gradualmente em duração e intensidade. Enjôo por altitude, consistindo em náusea, tontura, falta de fôlego e sintomas semelhantes aos da gripe são comuns sem ajuste gradual.
- Ofuscação pelo sol ou neve — para evitar a ofuscação pelo sol ou neve, exige-se que os atletas usem óculos escuros com protetores laterais em atividade externas. Os óculos devem bloquear os raios ultra-violeta.
- Queimaduras de sol — viseiras ou camisetas de manga longa devem ser usados se os atletas ficarem expostos ao sol durante suas atividades. Protetor solar com fator mínimo 15 deve ser aplicado em todas as partes expostas do corpo, incluindo nariz, face, lábios e pontos de calvície.
- Vento — o vento pode causar um aumento da friagem, pele ressecada e irritação nos olhos. Óculos podem oferecer alguma proteção, como também colírios ou lágrimas artificiais. Protetor labial mantém a umidade dos lábios. Roupas adequadas darão proteção contra irritação da derme e friagem.

Considerações especiais para o atleta da Special Olympics

Instabilidade atlantoaxial em crises de síndrome de Down e gerenciamento de emergências

Desenvolvendo um plano de gerenciamento de emergência

- Desenvolvimento de uma equipe de gerenciamento de emergência
- Idealmente, um médico, um técnico de atletas ou um fisioterapeuta com experiência em triagem e tratamento imediato de lesões deve cobrir práticas e jogos
- O técnico deve fornecer os formulários médicos do atleta e qualquer instrução especial para o pessoal médico.
- Um técnico em emergência médica (TEM) e uma ambulância devem estar disponíveis imediatamente após serem chamados.
- A equipe de treinamento deve ser preparada e qualificada para gerenciamento imediato, destinado a conter o impacto da doença / lesão até que a equipe médica adequada esteja disponível.
- O técnico e toda a equipe devem ter certificados em ressuscitação cardiopulmonar e primeiros socorros.

Cada técnico é responsável por ativar um plano de gerenciamento de emergências.

1. O técnico deve avaliar a situação o mais rápido possível após um incidente.
2. O técnico deve avaliar o incidente no próprio local de ocorrência para determinar se o atleta pode ser movido de forma segura.
3. O técnico deve conhecer o atleta e sua personalidade para melhor avaliar a lesão versus reação.
4. O técnico deve permanecer calmo, o que também servirá para manter calmos o atleta e os outros.
5. O técnico deve escutar o relato do atleta sobre o que ocorreu.
6. O técnico deve fazer perguntas simples e esclarecedoras.
7. O técnico deve observar o rosto e os olhos do atleta enquanto falam.
8. O técnico deve observar qualquer assimetria, trauma, alinhamento geral do corpo e habilidades funcionais.
9. O técnico deve conferir a área em que ocorreu a lesão, buscando qualquer objeto ou terreno inseguro.
10. O técnico deve avaliar a gravidade da situação, e então instituir a ação com base em sua avaliação (veja tabela anexa).
 - As primeiras verificações avaliam ventilação, respiração, circulação e consciência.
 - As secundárias avaliam a seriedade de todas as lesões, uma vez concluído que o atleta está respirando e alerta, com boas funções cardíacas.
 - Se nenhum pessoal médico está disponível, o técnico deve reagir com base

em sua avaliação da seriedade da situação.

- Se em dúvida, não coloque o atleta de volta no jogo.
- Sempre procure o profissional de saúde para acompanhamento adicional.

Plano de comunicação de crise

- Todas as atividades devem ser calma e simplesmente explicadas ao atleta.
- Um telefone ou celular deve estar imediatamente disponível no caso de situação de emergência.
- Planos para acesso a transportes de emergência e notificação prévia de um médico ou pronto-socorro são recomendados.
- Os pais devem ser avisados imediatamente, não apenas para informar, mas também para planejar cuidados imediatos ou de acompanhamento.
- Todas as doenças e lesões devem ser cuidadosamente documentadas. O formulário deve ser mantido em arquivo.
- O técnico deve obter um relatório do pessoal médico que lidou com o incidente.
- O relatório deve indicar também mudanças no teor de risco ou futuras participações.

Habilidades de cuidados imediatos

Certas qualificações para cuidados imediatos são necessárias para triagem e contenção de lesões.

- Disfunções ou paradas cardíacas ou respiratórias — siga os princípios da ressuscitação cardiopulmonar.
- Abrasões ou contusões — limpe a área ou com água e sabão ou água oxigenada. Mantenha a área limpa e seca. Enfaixe seguramente a área enquanto se exercita, mas exponha-a ao ar sempre que possível.
- Bolhas — não corte a pele da área com bolhas. Use uma folha de espuma ou feltro para remover a pressão da área. Apenas estoure a bolha se esta impedir as atividades. Ao drenar a bolha, use uma agulha esterilizada para fazer furos em dois lados da bolha. Aplique uma bandagem de pressão ou segunda pele à bolha para permitir que a pele de revestimento seja aderida à pele de baixo.
- Câimbras de Calor — câimbras de calor normalmente seguem atividades vigorosas que causam suor intenso. Estas câimbras geralmente não são graves e podem ser tratadas com alongamento leve e hidratação.
- Exaustão pelo calor — este é o resultado de exercícios em clima quente. O atleta suará profusamente e terá a pele fria e retraída. O atleta terá queixas de dor de cabeça leve, tontura, náusea ou fadiga. O atleta deve sair do calor (e do sol) e ter o uniforme ou equipamento removido. O atleta deve se deitar com pés erguidos, e ser refrescado ao beber água fria e/ou com banhos de esponja. Se o atleta não reagir dentro de certo período, ele / ela deve ser mandado para cuidados imediatos.
- Cuidados imediatos para torções, distensões e contusões (RGCE)

- R — Repouso; pare qualquer atividade que cause dor
- G — Gelo por 24 a 48 horas após a lesão
- C — Compressas com uma bandagem elástica para conter o inchaço
- E — Elevação da área ferida para controlar o inchaço

Todas as outras lesões ou doenças devem ser avaliadas por profissionais de saúde adequados para gerenciamento e aconselhamento. O técnico deve se comunicar com a equipe de cuidados médicos para informações e instruções relativas ao caso e voltar ao jogo.

Perguntas freqüentes relativas a gerenciamento de risco

Respostas a estas perguntas estão ordenadas abaixo:

O que é gerenciamento de risco?

Que responsabilidades de gerenciamento de risco tenho como técnico?

Que problemas de gerenciamento de risco preciso conhecer no campo de jogo (FOP)?

Como avaliar o campo de jogo?

Que métodos de prevenção de perdas seleciono para proteção das exposições identificadas?

Terei terminado o gerenciamento de risco após implementar o melhor método?

Que problemas de gerenciamento de risco preciso conhecer relativos a viagens?

Como um técnico conduz um programa desportivo de forma segura?

Como técnico, por qual planejamento supervisionado sou responsável?

O que posso fazer para ajudar a evitar lesões?

O que preciso saber sobre gerenciamento de crise e emergência?

Como posso desenvolver um plano de ação de emergência?

E um plano de comunicação de crise?

O que é prontidão para emergências médicas e como posso me preparar?

O que é gerenciamento de risco?

Gerenciamento de risco é um método para identificação de riscos e desenvolvimento e implementação de programas destinados a proteger a organização e prevenir perdas. Um programa de gerenciamento de risco efetivo consiste em quatro passos básicos que são parte de um processo contínuo. Conforme você assume novas atividades e planeja eventos diversos, continue a usar estes quatro passos para ajudá-lo a se proteger contra novas eventualidades:

- **Avaliar** — identifique, analise e priorize riscos potenciais
- **Selecione** Métodos para prevenir perdas
- **Implemente** Os melhores métodos
- **Monitore** Os resultados e revise se necessário

Que responsabilidades de gerenciamento de risco tenho como técnico?

Como líder na organização da Special Olympics, você deve tomar medidas necessárias para proteger a si mesmo e ao programa. Seus objetivos devem ser:

- Maximizar a segurança dos atletas, voluntários e espectadores.

- Proteger bens e reputação.
- Transferir riscos de perda financeira através de contratos e um programa de garantia de qualidade.
- Administrar proativamente reclamações para alcançar uma resolução justa.

Que problemas de gerenciamento de risco preciso conhecer no campo de jogo (FOP)?

Usando os quatro passos básicos de gerenciamento de riscos, você deve:

1. **Avaliar** A polícia local para verificar se oferece um ambiente seguro útil para atender aos objetivos da Special Olympics e permitir uma reação adequada em casos de emergência.
2. Uma vez que as eventualidades são identificadas, **selecione** alternativas para solucioná-las. Pode haver várias formas diferentes para atingir o mesmo objetivo.
3. **Implementar** O melhor método para minimizar efetivamente um problema.
4. Continuamente **monitore** e **revise** a situação, pois às vezes novos problemas são criados.

Como avaliar o campo de jogo?

Muitas ferramentas estão disponíveis para você. Use as listas de verificação incluídas no Manual de gerenciamento de risco da Special Olympics ou no final desta seção para determinar a adequação da polícia local. Baseie-se na experiência de pessoal veterano da Special Olympics. Identifique riscos potenciais, inspecionando a área antes do início da competição.

Como um exemplo — considerações para superfície de jogo em local aberto:

- Procure e localize obstáculos como pedras, vidro, irregularidades, ralos descobertos, buracos, encaixes acima do solo e poças em excesso.
- Se um campo de baseball ou softball é circundado por uma cerca, é preferível que o campo contenha uma área de aviso visível e claramente identificável junto à cerca.
- Examine as áreas imediatamente adjacentes ao campo em busca de obstáculos (por exemplo, postes de luz, amarras e buracos) que podem estar no caminho de um jogador cuja inércia o carrega para fora dos limites.
- Certifique-se de que há separação adequada (por exemplo, distância, cercas ou redes) entre os espectadores e a área de jogo.

Considerações para áreas de jogo internas:

- Assegure-se de que os relógios, luzes e janelas estão adequadamente guardados e que há iluminação apropriada.
- Precisa haver espaço suficiente entre os limites da área de atividade ou jogo e o ponto dos bancos para as equipes, arquibancadas, paredes, divisórias, outras atividades e objetos.
- Em relação a quadras de basquete, assegure-se de que não há portas ou janelas de

vidro desprotegidas ou paredes descobertas diretamente atrás da tabela de basquete.

- Se relógios temporários de 24/45 segundos precisarem ser posicionados ao fim de cada pista, esforços devem ser feitos no sentido de situá-los o mais longe possível da área de atividade, mas ainda permitir sua visibilidade pelos jogadores.
- Certifique-se de que a superfície de jogo é homogênea, sem tábuas ou pregos salientes.

Que métodos de prevenção de perdas seleciono para proteção das exposições identificadas?

Existem muitas opções — escolha o método que maximizará a segurança dos atletas, voluntários e espectadores. Trabalhe com seu coordenador da Special Olympics local para determinar quais escolhas podem ser melhores que as outras. Recursos adicionais são os Guias de competição da Special Olympics, que contêm informações específicas sobre os esportes.

Terei terminado o gerenciamento de risco após implementar o melhor método?

De forma alguma! É um processo contínuo. Mantenha o monitoramento da polícia e faça revisões necessárias para minimizar problemas.

Que problemas de gerenciamento de risco relativos a viagens preciso conhecer?

Algumas das mais devastadoras perdas para organizações sem fins lucrativos envolvem acidentes com veículos motorizados. Para se proteger contra riscos associados à direção enquanto você for técnico voluntário da Special Olympics, familiarize-se com os tópicos a seguir, discutidos no Manual de gerenciamento de riscos da Special Olympics (seção L).

- Política de Segurança
- Responsabilidades ao dirigir
- Dicas para uso de veículo
- Seleção de motorista, treinamento e supervisão
- Condições de segurança do veículo
- Procedimentos em acidentes
- Dicas de empréstimo de veículo
- Dicas de aluguel de veículos
- Seleção de companhias de transporte
- Seguro (para veículos não próprios, contratados e próprios)

Como um técnico conduz um programa desportivo de forma segura?

Prevenção a lesões em participantes e espectadores é um objetivo primário do gerenciamento de riscos. Os participantes e espectadores de um evento da Special Olympics esperam que a atividade será conduzida de forma prudente e racional. O Manual de gerenciamento de riscos da Special Olympics (seção C) oferece dicas para ajudá-lo a desenvolver programas e técnicas para reduzir o risco de lesão em atletas. As áreas abordadas incluem:

- **Preparação** — Providenciar planejamento adequado para cada passo dos treinamentos e competições.

- **Ambiente** — Selecionar um local apropriado e usar equipamento adequado.
- **Instrução e Competição** — Assegurar instrução adequada para habilidades esportivas com fins de treinamento e competição.
- **Composição do grupo de atletas** — Combinações de acordo com força, tamanho e aptidão.
- **Avaliação do atleta** — Avaliação contínua de cada atleta para participação em atividades adequadas à sua habilidade.
- **Supervisão** — Assegurar supervisão aceitável e manter uma proporção adequada entre voluntários e atletas.
- **Perigos inerentes** — Informe os atletas sobre os riscos inerentes a determinado esporte.
- **Plano de ação emergencial** — Estabelecer e usar um plano de ação emergencial que inclui procedimentos de apoio a emergência médica, adiamentos, cancelamentos, comunicações e relatórios de acidentes e incidentes.
- **Assistência médica** — Apoio médico deve ser oferecido em todos os momentos. Quanto maior o risco de uma atividade, maior será o nível de suporte médico necessário.

Como técnico, por qual planejamento supervisionado sou responsável?

Cada técnico deve criar um plano de supervisão que inclua tarefas para técnicos-assistentes e acompanhantes. O técnico-chefe deve analisar cada plano e providenciar esclarecimentos de responsabilidades quando necessário.

Algumas das responsabilidades do técnico incluem:

- Oferecer tempo apropriado para treinamento, instrução condicionamento e experiências competitivas
- Familiarizar-se com as tendências do esporte
- Assegurar um local adequado: caminhar pelo local para tornar-se familiarizado com o apoio médico, regras de obediência etc.
- Familiarizar atletas com os arredores do ambiente e instalações
- Entender os itens de saúde únicos e especiais dos atletas como medicamentos, doenças, sensibilidades ou intolerâncias
- Coordenar o transporte de ida e volta para o treinamento e competição
- Assegurar que o vestiário seja dividido para homens e mulheres
- Monitorar as condições físicas e emocionais dos atletas
- Ajudar com sua vivência em situações inesperadas
- Monitorar condições climáticas que possam afetar o treinamento, competição e viagens de ida e volta dos atletas para os eventos
- Acompanhar eventos especiais como bailes e cerimônias de abertura e encerramento

- Compreender a Special Olympics e as regras esportivas dos órgãos internacionais

O que posso fazer para ajudar a evitar lesões?

Há dois fatores de prevenção a lesões que você deve saber: oferecer um ambiente seguro para atletas e espectadores e criar um ambiente de trabalho seguro. O Manual de gerenciamento de riscos oferece informações extremamente úteis para ajudá-lo a atingir estes objetivos.

Além de oferecer um ambiente seguro aos atletas que você treina, você deve também fazer sua parte para dar aos voluntários e trabalhadores um ambiente apropriado e seguro em que contribuir. Um dos aspectos de um ambiente de trabalho seguro é treinar pessoal em técnicas de trabalho próprias, como levantamento, ginástica laboral, uso de ferramentas e máquinas e direção defensiva. A equipe deve estar consciente dos perigos do local de trabalho e esforçar-se para minimizar os riscos, tanto através de práticas de trabalho seguras como de correção imediata de situações limitantes.

O que preciso saber sobre gerenciamento de crise e emergência?

Um plano de gerenciamento de crises é vital para assegurar que a equipe do programa da Special Olympics saiba o que fazer e como se comunicar adequadamente durante uma crise. Este plano é absolutamente necessário porque incidentes envolvendo atletas e voluntários podem ocorrer durante eventos da Special Olympics. Planejamento prévio é geralmente a única diferença entre um incidente bem solucionado e uma crise desorganizada e crescente. Cada programa da Special Olympics deve ser preparado para resolver qualquer tipo de situação de emergência.

Como posso desenvolver um plano de ação de emergência?

Apesar deste Guia do técnico não ser destinado a oferecer um plano de gerenciamento de crise, você deve estar ciente de que quatro passos são cruciais para a criação de um plano eficiente de comunicação em crises:

1. Estabeleça uma cadeia de comando
2. Identifique um porta-voz para a mídia
3. Prepare declarações para a mídia
4. Siga procedimentos do plano de ação de emergência

Detalhes sobre como desenvolver um plano de gerenciamento de crise ou ações de emergência podem ser encontrados no Manual de gerenciamento de riscos da Special Olympics (seção E). Além disso, vários programas da Special Olympics criaram planos muito eficientes e abrangentes que podem ser adaptados para outros grupos.

E um plano de comunicação de crise?

É absolutamente essencial planejar com antecedência ao criar um plano de comunicação em crises. A Special Olympics incluiu um capítulo sobre comunicação em gerenciamento de crises no Guia de relações públicas da Special Olympics, que está disponível no departamento de comunicação do escritório central ou online no Sistema de gerenciamento de conhecimento da Special Olympics (SGC). Se você está envolvido com a Special Olympics e deseja criar um nome de usuário e uma senha, preencha este **requerimento de conta de usuário SGC**.

O que é prontidão para emergências médicas e como posso me preparar?

Responda a esta questão na **Próxima página** Para avaliar sua prontidão de reação a emergências médicas. A resposta para todas as questões deveria ser “sim”. Se uma das respostas for “não”, você deve tomar medidas para lidar com a situação.

Conscientização de emergência médica

1. Os técnicos e acompanhantes estão cientes dos problemas médicos pré-existentes dos atletas, como diabetes, epilepsia ou reação alérgica a picadas de abelha?
2. Os técnicos e acompanhantes têm acesso pronto aos formulários de liberação dos atletas / pais, que dão permissão para tratamento médico no caso de emergências?
3. Os técnicos e acompanhantes têm esses respectivos documentos disponíveis em cada sessão de treinamento e competições?
4. Um kit de primeiros socorros bem suprido está disponível nas sessões de treinamento e competições?
5. Os técnicos foram instruídos sobre como usar os materiais de primeiros socorros?
6. Se ocorrer uma emergência médica no local de treinos, os técnicos saberão onde encontrar um telefone mais próximo para chamar um número de emergência? Se este telefone estiver trancado em uma sala, eles terão a chave? Há um zelador de plantão, ou facilmente encontrável? Se o telefone não funcionar, eles saberão onde achar o segundo mais próximo? Se for um sistema central, eles saberão como conseguir uma linha externa?
7. Se uma emergência médica ocorrer no local de treinos, há técnicos-assistentes adequados disponíveis para ficar com os demais membros da equipe enquanto procedimentos médicos de emergência são tomados?
8. Se uma emergência médica ocorrer em uma competição, cada técnico e voluntário conhecerá o plano de emergência: quem chamar, local de contato, método de comunicação e procedimentos de acompanhamento? Foi desenvolvido um plano de emergência, e isto foi incluído no treinamento pré-eventos de cada voluntário?
9. Se os paramédicos precisarem ser chamados, eles encontrarão portões fechados bloqueando o acesso ao atleta ferido? Nesse caso, os técnicos ou voluntários terão uma chave para os portões ou um modo de adquirir uma rapidamente?
10. Os técnicos ou acompanhantes têm uma lista de nomes e números de telefone de pais ou de fornecedores de habitação que possam ser chamados no caso de ferimento grave?
11. Onde fica o hospital mais próximo ao local de treino ou competição? É para lá que a ambulância deve levar o atleta machucado?
12. Se a resposta a qualquer destas perguntas for “não”, técnicos ou voluntários não estão preparados para lidar com emergências médicas em um evento ou local de treino.

Se a resposta a qualquer destas perguntas for “não”, técnicos ou voluntários não estão preparados para lidar com emergências médicas em um evento ou local de treino.

Procedimentos médicos de emergência recomendados

1. Não mova o atleta que você acredita estar seriamente ferido, especialmente no caso de lesões na cabeça, pescoço ou costas.

2. Uma pessoa responsável deve ficar com o atleta ferido o tempo todo e ter o formulário de liberação médica disponível.
3. Para qualquer emergência médica nos Estados Unidos, uma pessoa responsável deve chamar 911 para os paramédicos assim que possível, e ir encontrá-los na entrada do local.
4. Contate o pai ou tutor assim que possível.

Informações a serem fornecidas ao serviço de emergência:

- Nome do requisitante
- Nome do local e de suas ruas de intersecção
- Local em que o atleta ferido se encontra
- Tipo de lesão

Primeiros socorros

Kits de primeiros socorros

As equipes da Special Olympics devem ter acesso a kits de primeiros socorros em todas as competições, treinamentos, clínicas e outras funções esportivas. Todos os kits de primeiros socorros devem incluir os itens que se seguem.

Item	Exemplo	Quantidade
Pomada de hidrocortizona	Benadryl Cortaid (1%)	1 tubo de 1 onça
Pomada anti-bacteriana	Neosporin	1 tubo de 1 onça
Amônia	Cápsulas	10 cápsulas
Pomada esportiva	Icy-Hot Flex 454	1 tubo de 1 onça
Amônia	Gazes	10 pacotes
Colírio salino	Bausch & Lomb	1 frascos de 6 onças
Colírios	Visine, Murine	1 frasco de 1 onça
Peróxido de hidrogênio		2 frascos de 8 onças
Protetor labial	Carmex, Chap stick	1 tubo de 2 onças
Algodão	Cotonetes	25 palitos
Bandagens	Curad, Band-Aid	25 bandagens
Band-aids para juntas dos dedos	Johnson & Johnson	14 bandagens
Pacotes de gaze: 10 x 10 cm	J & J. Kendall	50 pacotes esterilizados
Rolos de gaze: 5, 7,5 e 10 cm	J & J, Kendall	5 rolos de cada
Tiras elásticas: 7,5, 10 e 15 cm	Ace	3 rolos de cada tamanho
Bandagens triangulares	Johnson & Johnson	4 bandagens
Fita: 2,5 e 5cm	Johnson & Johnson	2 rolos de cada tamanho
Fita atlética: 5 cm	Mueller	4 rolos
Fita elástica: 5 cm	Coban	4 rolos
Sacos Ziplock: tamanho galão de um quarto	Gladlock	10 sacolas
Lenços sanitários	Maxi-Pads	4 pacotes

Pinças	Revlon	1 par
Aparadores de unhas	Revlon	1 par
Tesoura para bandagens: 15 cm	Revlon	1 par
Luvras não-látex		
Máscara de boca		

Medicações

Medicamentos (prescritos e não prescritos) não serão usados sem consentimento escrito dos pais e/ou guardiões do atleta. Se a permissão é dada para aplicação de medicamentos, deve estar em seu envelope original, com o nome do atleta, data, orientações e o nome do médico. Medicamentos usados serão limitados a ingestão oral rotineira, não exigindo conhecimento ou aptidões especiais para técnicos e/ou acompanhantes.

A Special Olympics incentiva técnicos interessados em informações adicionais a contatar a Cruz Vermelha e fazer treinamento de primeiros socorros e ressuscitação cardiopulmonar, que conta como um requerimento de educação continuada.

Primeiros socorros para convulsões

(convulsões, desmaios generalizados, perda de consciência)

Apesar da maioria das convulsões terminarem naturalmente sem tratamento emergencial, um ataque em alguém que não tem epilepsia pode ser um sinal de doença grave. Chame ajuda médica se:

- O ataque durar mais do que cinco minutos
- Você não encontrar nenhuma identificação de "epilepsia / convulsões"
- Recuperação lenta, um segundo ataque ou dificuldade de respirar subsequente.
- Gravidez ou outras identificações médicas.
- Qualquer sinal de lesão

Lidando com convulsões parciais

Convulsões parciais simples não requerem qualquer reação especial, exceto reconhecer o que está acontecendo e dar apoio quando as convulsões terminarem.

Para convulsões complexas parciais, os seguintes passos devem ser tomados.

1. Remova todos os obstáculos da área que possam ferir alguém que não sabe onde está ou o que faz.
2. Avise aos outros. Explique que qualquer comportamento incomum é uma condição temporária causada por convulsões e que terminará em poucos minutos.
3. Não segure a pessoa durante convulsões, especialmente se ele ou ela já está agitado ou confuso. Esforços para segurá-la podem produzir uma reação subconsciente agressiva.
4. Conduza para longe ou bloqueie o acesso a tudo o que possa ser perigoso para alguém em um estado semi-consciente, como fogo ou uma rua de tráfego intenso.
5. Fique a uma distância segura até que termine, se a pessoa aparenta estar agitada ou beligerante.
6. Seja tranquilizador e útil conforme a consciência retorna. Lembre-se de que as pessoas podem recobrar a capacidade de ouvir e entender, antes que possam falar de novo. Confusão, depressão, agitação, irritabilidade, beligerância e/ou sonolência são efeitos possíveis decorrentes de convulsões.
7. Observe o tempo. A maioria das convulsões parciais dura um ou dois minutos, mas as pessoas podem ficar confusas por até meia hora depois. Longos períodos de confusão podem significar que a atividade convulsiva continua e que a pessoa precisa de cuidados médicos.



Fontes na Internet:

- Epilepsia: <http://www.efa.org/>
 Diabetes: <http://www.diabetes.org/>
 Informações sobre primeiros socorros / saúde: www.healthy.net/clinic/firstaid
 Paralisia cerebral: <http://www.cerebralpalsyinfocenter.com/>

Cuidados com ferimentos leves comuns

É função do técnico manter um ambiente o mais seguro possível. É fortemente recomendado que os técnicos tenham certificado em ressuscitação cardiopulmonar (CPR) e primeiros socorros ou que voluntários sejam recrutados já com treinamento em primeiros socorros, medicina atlética ou certificado em cuidados de emergência. Os formulários médicos do atleta devem ser checados antes do início da prática e disponíveis em todos os treinos e competições. Deve haver um plano para emergências. O uso da lista de verificação de segurança do técnico ajudará a prevenir lesões ao assegurar supervisão, equipamentos, instalações, aquecimento e alongamento adequados.

Quando ocorrerem lesões, fique calmo e preste apenas os primeiros socorros básicos. Em caso de dúvida, ou quando mais cuidados são necessários, consulte a família do atleta e um médico.

Tratando queimaduras de solo, estiramentos, contusões e ferimentos leves

- R — Repouse e pare qualquer atividade que causar dor
- G — Gelo, de 24 a 36 horas após a lesão
- C — Compressão com faixa elástica se necessário
- E — Elevação para evitar edemas e inchaço subsequente

Condições que exigem atenção médica

- Inchaços ou deslocamento significativo de uma extremidade
- Deformação evidente de um braço ou perna
- Dor aguda
- Incapacidade de levantar pesos em uma extremidade inferior
- Lacerações com ou sem fraturas. Inchaço significativo de uma junta; isto é, cotovelo, pulso, joelho, tornozelo
- Perda de sensibilidade em uma extremidade

Condições obrigatórias em que apenas pessoal médico move o atleta

- Perda de consciência
- Lesão no pescoço ou costas com perda de sensibilidade ou poder motor de braços ou pernas
- Ferimento na cabeça seguido por desorientação e/ou mudanças na visão

Se um braço ou perna pode estar quebrado — isto é, se parece deformado ou está muito inchado ou mole — trate-o como uma fratura. Leve o atleta até um médico.

Sempre tenha alguém familiarizado com suporte vital básico e ressuscitação cardiovascular em todas as sessões. Mesmo que a possibilidade de falência cardíaca seja muito maior na seção da platéia do que entre os atletas, ela está sempre presente. Medidas iniciais incluem:

- Diagnosticar falta de reação
- Chamar ajuda
- Posicionar a vítima

Reabilitação / tratamento para ferimentos crônicos

Bolhas

- Remova a pressão de novas bolhas usando um aro de feltro.
- Se a pele estiver rasgada, tenha extremo cuidado.
- Mantenha-a limpa, e corte a pele pela metade do perímetro, sem removê-la.
- Aplique unguento anti-séptico e um esterilizante.
- Quando os tecidos de baixo endurecerem, corte fora a pele remanescente.

Abrasões e contusões (queimaduras de solo e ferimentos mais profundos)

- Mantenha-as limpas.
- Exponha-as ao ar quando possível.
- Mantenha-as secas.
- Incentive atividade suave.

Dor crônica no joelho, sobrecarga no músculo da coxa, tendinite, fraturas de estresse e tensão dos ligamentos.

- Siga as orientações do médico, que geralmente incluirão:
- Repouso de 5 a 7 dias.
- Gelo para a dor.
- Alongue os músculos relacionados para fortalecê-los.
- Mova-se suavemente, parando se houver dor.
- Exercite-se para fortalecer a área afligida durante a cura.

Exposição ao calor

As práticas, competições e atividades da Special Olympics são frequentemente realizadas em ambientes externos. As sugestões a seguir oferecem alguns procedimentos básicos de segurança para manter todos seguros e refrescados. Problemas com o calor podem ocorrer quando atletas jogam por muito tempo e intensamente, ficando por muito tempo expostos ao sol. Como a luz do sol se reflete em superfícies brilhantes, ficar próximo à água pode aumentar a exposição. Queimaduras solares podem ocorrer em dias encobertos, bem como em dias de sol. Quando atletas estão no sol, precisam usar um protetor solar à prova d'água que ofereça máxima proteção. Óculos escuros e um chapéu dão proteção adicional.

Seguir as técnicas simples de gerenciamento de risco destacadas abaixo pode ajudar na prevenção de lesões ou doenças causadas pelo calor.

- Dê intervalos consistentes e períodos de descanso para todos os atletas e técnicos.
- Disponibilize sombra / abanadores / sistemas de refrigeração, se possível. Durante períodos em que os atletas não estão treinando ou competindo, mas esperando nas laterais, eles não devem se sentar ou ficar ao sol ou se sentar em carros com ar condicionado por tempo demais.
- Mantenha um suprimento fresco de água potável em todas as práticas e competições em locais abertos.
- Tenha acesso à equipe médica do local, se possível.
- Estimule o uso de protetor solar e tenha um sempre disponível.
- Assegure-se de que os atletas estejam usando roupas de algodão largas e de cores leves e chapéus se possível.
- Considere o nível de calor — temperatura e umidade combinadas. Suspenda competições ou práticas se as condições de calor se tornarem muito ruins, ou se vários atletas mostrarem qualquer um dos sintomas listados abaixo.
- Evite atividades durante o período mais quente do dia, geralmente no começo e no meio da tarde — 11 a.m. - 2 p.m.

Sintomas de superaquecimento e desidratação

Qualquer pessoa com os sintomas abaixo precisa buscar cuidados médicos imediatamente:

- Sede crescente
- Dor de cabeça
- Boca seca e língua inchada
- Fraqueza
- Tontura
- Confusão
- Lentidão

- Vômito
- Incapacidade de suar

Para aumentar o consumo de líquidos de um atleta que ficou desidratado ou começa a mostrar qualquer dos sintomas acima, faça-o tentar os seguintes métodos.

- Beber quantidades pequenas de água Beber água em excesso rápido demais não é eficiente e pode até ser prejudicial.
- Consuma bebidas carboidratadas, que contenham eletrólitos (por exemplo, Powerade ou Pedyalite). Refrigerantes carbonatados e bebidas com cafeína não devem ser ingeridos.
- Mantenha na boca picolés feitos de suco ou bebidas esportivas.
- Mantenha lascas de gelo na boca.
- Beba através de um canudo.
- Coloque uma toalha embebida em água fria ao redor da nuca.

Derrame pelo calor

Sinais e sintomas incluem pele quente e vermelha; temperatura corporal muito alta; choque; ou inconsciência

O que fazer

Encare o derrame pelo calor como uma ameaça à vida, e chame os paramédicos. Esfrie a vítima por imersão em um banho frio ou envolvendo-a em lençóis molhados, e abane. Tome cuidado com o choque, fazendo o atleta se deitar e elevando seus pés. Não aplique nada via oral.

Exaustão pelo calor

Sinais e sintomas incluem pele fria, pálida e úmida; pulso rápido e fraco; fraqueza / tontura; náusea ou vômito

O que fazer

Encare a exaustão pelo calor como uma emergência, e chame os paramédicos. Coloque o atleta no lugar mais fresco disponível. Coloque o atleta com os pés elevados. Esfrie o atleta aplicando lençóis ou toalhas molhados no corpo e abanando. Dê meio copo d'água para beber a cada 15 minutos por uma hora.

Cãibras de calor

Sinais e sintomas incluem dores musculares e espasmos, geralmente nas pernas ou abdômen.

O que fazer

Coloque o atleta no lugar mais fresco disponível. Dê meio copo d'água para beber a cada 15 minutos por uma hora.

Prevenção

Procure abrigar-se do sol e calor extremos. Reponha os fluidos bebendo água, bebidas esportivas e suco de frutas.