

Querida familia:

En cualquier deporte es importante contar con los **equipos de seguridad** adecuados y el hockey sobre césped no es ninguna excepción. A continuación, encontrarán algunas pautas sobre los equipos de seguridad indispensables para tener en cuenta en el ciclo lectivo y practicar el hockey en la escuela:

- **Protector bucal.** Los protectores bucales son una buena forma de proteger los dientes, los labios, las mejillas y la lengua. Estos se recomiendan a cualquier jugador de hockey sobre césped y son obligatorios en muchas ligas.

NOTA: Recorten para ajustar al alto de las encías o curvatura de los maxilares. Recuerden que deben sumergirlos en agua muy caliente para amoldarlos a la boca de cada niña. Si esto no se hace, incomodan y el resultado es que no lo usan; esto hace que pierdan su clase de deporte.

Las niñas crecen y es necesario adaptarlos año a año según su crecimiento.

El protector bucal debe ser llevado a casa al final de la semana para conservar su higiene.

- **Canilleras.** Las canilleras para hockey, que están hechas de plástico y gomaespuma, cubren mejor la parte inferior de la pierna y protegen mejor los tobillos que las canilleras para fútbol. Algunos jugadores prefieren usar calcetines debajo de las canilleras para que sean más cómodas.

Recomendamos que las canilleras se coloquen debajo de medias $\frac{3}{4}$ altas, pues así se evita que se deslicen, caigan y dejen desprotegida la zona tibial. Es importante controlar que las sujeciones de elástico sigan firmes con el correr del tiempo y que si las niñas crecieron, las canilleras deben ser más largas.

- **Medias.** El sostén y/o agarre de las canilleras, se completa con la sujeción que generan las medias. Éstas deben ser LARGAS hasta las rodillas.

- **Palo de hockey.** Datos para comprar un palo:

- N°32, 34, 36, 37. La medida depende de la estatura de la jugadora. El palo debe llegar a la cintura. Esto asegura una mejor postura y consiguiente maniobrabilidad.
- Material: madera y fibra. La madera es más económica pero menos resistente. Para los primeros pasos por el deporte y a temprana edad la madera es adecuada.
- Estuche para el palo: hay estuches que vienen con bolsillos para guardar el protector bucal y las canilleras. El estuche permite que las jugadoras se trasladen con las manos libres y no caminen haciendo movimientos con el palo que podrían golpear a compañeras en los traslados.

RECUERDEN:

Tal como sucede con las prendas de vestir, los elementos de protección deben revisarse y adecuarse al crecimiento de las jugadoras, de lo contrario la función de cada elemento de seguridad pierde eficacia.

Sólo con el equipo de seguridad adecuado, permitimos a las jugadoras entrenar y jugar al hockey. Así evitamos accidentes que son previsibles.

Ante cualquier duda, estamos a su disposición,

Un saludo cordial,

Prof. Paloma Sola
Prof. de Educación Física a cargo de Hockey

Prof. Marina Hess
Directora Nivel Primario