

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