

PROTOCOLO SAFE - SPORT



POR UNA VUELTA
A LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTIVA SALUDABLE

Kinetic Performance, S.L.
Creado por

José Antonio Pérez Turpin



KINETIC
PERFORMANCE



Parque
Científico
Alicante

PROTOCOLO SAFE - SPORT



Es una acción estratégica para garantizar una vuelta a la práctica de la actividad física, de una forma saludable. Partiendo de una situación de estacionamiento, que nos ha hecho valorar la importancia de la prevención.

Evaluar y garantizar una práctica segura en actividad física y deporte.





Tres actuaciones EVALUACIÓN, INTERPRETACIÓN Y ASESORAMIENTO

Mediante un análisis y evaluación del estado de salud de todos los miembros del equipo, asegurando una absoluta normalidad en la practica.





→ | Contenidos del Protocolo “Safe-Sport”

**LAS ACTUACIONES
SE DIVIDEN EN
TRES PARTES**



EVALUACIÓN

A. CERTIFICADO MÉDICO

- Análisis de la composición corporal.
- Anamnesis (antecedentes personales y deportivos) e historia clínica.
- Exploración física por aparatos: locomotor, cardíaco, respiratorio, digestivo, circulatorio.
- Valoración de la actividad motriz mediante electrocardiograma.
- Control de tensión arterial en reposo.
- Electrocardiograma de reposo.

B. PRUEBA DE ESFUERZO

- Test incremental mediante electrocardiograma y analizador de gases.
- Control de tensión arterial en reposo y post esfuerzo.
- Cálculo de las zonas de umbrales para individualizar el entrenamiento.

C. CONTROL DE LA TEMPERATURA

D. TEST ESPECÍFICO PARA GARANTIZAR UNA VUELTA A LA PRACTICA SEGURA

CONCLUSIÓN: Si es apto para la realización de su deporte específico.



INTERPRETACIÓN



Basándonos en el conocimiento científico, realizamos una traducción de los datos de la evaluación para el entendimiento individual del practicante.



ASESORAMIENTO

En la confección de estrategias en el equipo deportivo o en el deportista individual, consiguiendo desde el conocimiento científico, una continuidad en su mejora de la práctica de la actividad física saludable.



PROTOCOLO SAFE - SPORT

POR UNA VUELTA
A LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTIVA SALUDABLE

Kinetic Performance, S.L.
Creado por

José Antonio Pérez Turpin



KINETIC
PERFORMANCE



Parque
Científico
Alicante