

Study Guide
Guía de estudio

Chapter 2 - Safety For Life
Capítulo 2. Seguridad de por vida

1. Why is it important to warm up before physical activity?
1. ¿Por qué es importante calentar antes de practicar alguna actividad física?
2. Explain how properly cooling down helps the body return to normal.
2. Explica cómo un enfriamiento gradual ayuda a que el cuerpo se normalice.
3. What type of exercise clothing is best to wear during hot weather?
3. ¿Qué clase de ropa deportiva es la mejor para usar en clima caliente?
4. How should you dress when exercising outside in cold weather?
4. ¿Cómo debes vestirte cuando se hace ejercicio al exterior, en clima frío?
5. What are important things to consider when buying athletic shoes?
5. ¿Qué detalles importantes deben considerarse cuando se compran zapatos deportivos?
6. List three tips for exercising safely in hot weather.
6. Menciona tres puntos para que el ejercicio sea seguro en clima caliente.
7. How can you lower your risk of skin cancer?
7. ¿Cómo puedes reducir el riesgo de cáncer de piel?
8. Discuss the differences between heat cramps, heat exhaustion and heat stroke.
8. Comenta las diferencias entre calambres por calor, agotamiento por calor e insolación.
9. How can you reduce your risk of being struck by lightning?
9. ¿Cómo puedes reducir el riesgo de ser alcanzado por un rayo?

10. What are the steps in the PRICE method for treating an injury?

10. ¿Cuáles son los pasos del método PRICE para tratar alguna lesión?

11. How can an understanding of biomechanics help you?

11. ¿Cómo puede ayudarte el conocimiento de la biomecánica?