

BI 4P+ 10

Orientaciones para la promoción de la seguridad física, prevención del dopaje, el uso de drogas y otras conductas adictivas en personas deportistas

Los entornos de práctica deportiva incluyen tanto los espacios interiores como exteriores, donde se desarrollan entrenamientos, competiciones y actividades recreativas, tales como canchas, campos, terrenos y terreros deportivos, vestuarios, gradas, pasillos, zonas comunes, estacionamientos, accesos y áreas cercanas a las instalaciones. Asimismo, se consideran parte esencial de estos entornos los espacios complementarios asociados a la vida deportiva o formativa, como dormitorios, residencias, comedores, aulas, salas de estudio, zonas de descanso, o cualquier otro lugar donde los y las deportistas permanezcan bajo la responsabilidad o supervisión de la entidad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los entornos deportivos no solo deben ser espacios de rendimiento y formación, sino también de protección, bienestar y seguridad. No se limita solo a la vigilancia o a la prevención de accidentes, sino que abarca todas las dimensiones del bienestar y la protección, especialmente cuando se trabaja con niños, niñas y adolescentes. Deben ser gestionados bajo criterios de seguridad, salud, inclusión, accesibilidad, bienestar y protección, asegurando condiciones dignas y un clima de buen trato. Son espacios promotores de salud integral.

La seguridad integral es un enfoque global que busca proteger a las personas, las instalaciones y los procesos frente a cualquier tipo de riesgo físico, emocional, social y digital mediante acciones preventivas, coordinadas y continuas.

Existen riesgos que pueden afectar a la seguridad integral de las personas menores de edad en los entornos deportivos, especialmente cuando no se dispone de medidas preventivas adecuadas o de una supervisión constante. Entre los más relevantes se encuentra la seguridad física, que implica garantizar entornos de entrenamiento, competición y recreación libres de riesgos previsibles, donde se respeten los límites físicos, emocionales y evolutivos propios de cada etapa de desarrollo. La sobrecarga de entrenamientos, la falta de descanso adecuado, el uso de instalaciones o equipamientos inseguros, la planificación técnica o médica inadecuada y la ausencia de supervisión adulta o protocolos de emergencia pueden derivar en lesiones, fatiga crónica, desmotivación o abandono deportivo, comprometiendo el bienestar físico y psicológico de los y las deportistas jóvenes.

A ello se suman los riesgos derivados de las dependencias comportamentales que actualmente impactan con fuerza en el deporte juvenil, como la participación en apuestas deportivas o juegos online, el uso excesivo de redes sociales o videojuegos, y la búsqueda constante de reconocimiento digital. Estas conductas pueden generar distracción, pérdida de autocontrol, ansiedad, adicción o manipulación emocional, interfiriendo en el rendimiento, la estabilidad psicológica y el equilibrio personal de los y las jóvenes deportistas.

Por último, el consumo de sustancias psicoactivas, el dopaje, la automedicación o la normalización de comportamientos peligrosos en espacios con menor supervisión como estacionamientos, calles cercanas o accesos a los recintos deportivos constituyen factores de riesgo adicionales que demandan una respuesta educativa, preventiva y coordinada por parte de las entidades deportivas, las familias y la comunidad.

La Ley 9/1998, sobre prevención de drogodependencias en Canarias, en sus artículos 24 a 28, prohíbe la venta y el consumo de alcohol y tabaco en los centros educativos, instalaciones deportivas y lugares donde se desarrollen actividades para personas menores de edad. Además, establece que las administraciones públicas, clubes y asociaciones están obligados a prevenir el consumo, velar por la salud de las personas menores de edad y fomentar entornos libres de drogas.

La Ley 19/2007, de 11 de julio, contra la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte, refuerza la obligación de mantener entornos deportivos seguros, ordenados y libres de conductas de riesgo. Aunque no menciona de forma expresa el consumo de alcohol o drogas, en sus artículos 2, 3, 5 y 6 considera infracción cualquier comportamiento que altere la seguridad o la convivencia, imponiendo a los organizadores el deber de prevenir y controlar el consumo o venta de alcohol en recintos deportivos y sus accesos.

En sus artículos 5 y 22 a 26, la ley sanciona conductas que atenten contra la integridad de la competición o fomenten prácticas corruptas o violentas, incluyendo las apuestas ilegales o los amañes de resultados, en coordinación con el Código Penal y la Ley 13/2011, de regulación del juego.

Por otro lado, los artículos 3 y 5 refuerzan el principio de deportividad y juego limpio, vinculando a clubes, federaciones y entidades con el deber de prevenir el dopaje y el uso de sustancias psicoactivas que puedan poner en riesgo la salud o el espíritu deportivo.

El artículo 6 establece medidas de vigilancia, control de acceso y seguridad en las instalaciones y zonas anexas (aparcamientos, entradas o espacios comunes), donde pueden producirse consumos o ventas ilícitas. Finalmente, los artículos 7 y 8 subrayan la responsabilidad institucional de las entidades deportivas, federaciones y administraciones públicas de adoptar medidas preventivas y de coordinación con las autoridades competentes, garantizando así entornos deportivos seguros, saludables y libres de violencia.

En esta misma línea, la Ley 13/2011, de 27 de mayo, de regulación del juego y las apuestas, tiene como objetivo garantizar que estas actividades se desarrollen de manera segura, transparente y responsable, especialmente en el ámbito deportivo. Prohíbe expresamente la participación de personas menores de edad, el acceso sin control de identidad y la publicidad o patrocinio de apuestas asociadas al éxito deportivo. Además, regula las apuestas deportivas y los mecanismos de supervisión para evitar el amaño de resultados y la corrupción, en coordinación con el Código Penal y las autoridades competentes en materia de deporte y consumo.

De forma complementaria, la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, tiene por finalidad proteger la salud de las personas deportistas y preservar la pureza y credibilidad del deporte, prohibiendo el uso de sustancias o métodos que alteren el rendimiento o pongan en riesgo la integridad física y moral. Crea la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD) como organismo responsable de la prevención, control y sanción, y establece el deber de educar, informar y sensibilizar, especialmente en el deporte base y formativo.

Asimismo, condiciones físicas inadecuadas del entorno, como instalaciones inseguras, falta de iluminación, ausencia de protocolos de supervisión o de protección en zonas comunes, aumentan la vulnerabilidad de niños, niñas y adolescentes y favorecen la aparición de incidentes.

En coherencia con ello, la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI), y la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, establecen de forma explícita la obligación de garantizar entornos deportivos seguros y libres de violencia, incluyendo la prevención activa del dopaje, el consumo de sustancias, la violencia física o verbal, así como cualquier forma de negligencia institucional.

Por todo ello, aplicar estas recomendaciones no solo constituye una responsabilidad ética, sino también un deber legal y preventivo fundamental en el funcionamiento de cualquier entidad deportiva.

¿QUÉ APORTA A SU ENTIDAD O INSTALACIÓN DEPORTIVA?

- Mejora la calidad, seguridad y confianza en los espacios deportivos, reforzando la tranquilidad de familias y deportistas.
- Fomenta una cultura del cuidado y la prevención, reduciendo la tolerancia a prácticas de riesgo o presiones excesivas.
- Fortalece el compromiso ético y educativo de la entidad con el juego limpio, la salud y la protección integral de las personas menores de edad.
- Promueve un entorno formativo saludable, donde el rendimiento deportivo se equilibra con la educación y el bienestar personal.
- Refuerza el liderazgo responsable de entrenadores, entrenadoras y equipos directivos, como modelos positivos de conducta y cuidado.
- Cumple con la normativa vigente.
- Aumenta la confianza institucional ante familias, patrocinadores y organismos públicos, consolidando una imagen responsable y comprometida.
- Integra la educación para la salud y la ética deportiva en la identidad de la entidad, promoviendo una visión del deporte como escuela de valores y ciudadanía.

¿CÓMO SE APLICA?

Las entidades y responsables de instalaciones deportivas pueden evaluar y controlar el entorno deportivo, orientado a garantizar la seguridad integral de todas las personas deportistas (Análisis de riesgos. [B.I.4P+4. Orientaciones para la identificación, evaluación y prevención de riesgos en el ámbito deportivo](#)).

Desde ello, las entidades pueden diseñar y desarrollar actuaciones sistemáticas de educación y sensibilización preventiva, pilares clave en la creación de una cultura deportiva protectora, impulsar acciones formativas, charlas, talleres y campañas dirigidas a deportistas, familias y personal técnico sobre salud, seguridad, dopaje, automedicación, consumo de sustancias, bebidas energéticas y uso responsable de la tecnología, autocuidado y el equilibrio entre rendimiento y bienestar.

Estas medidas deben integrarse de forma transversal en la gestión y cultura institucional. Las orientaciones de prevención y seguridad deben incorporarse a los reglamentos internos, códigos éticos y proyectos educativo-deportivos, garantizando su aplicación práctica en clubes, academias e instalaciones deportivas en coordinación con la persona delegada de protección y el equipo técnico.

Finalmente, la coordinación interinstitucional y el trabajo en red fortalecen la capacidad preventiva y la respuesta ante situaciones de riesgo. Es necesario establecer vínculos con centros educativos, servicios sociales, ayuntamientos, cuerpos de seguridad, centros de salud y asociaciones especializadas, participando activamente en redes locales de protección y promoción de la salud. Esto será facilitado si el municipio donde se desarrollan las acciones deportivo-educativas de la entidad o club está adherido a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud¹, a la Red Canaria Islas y Municipios Promotores de la Salud² y se cuenta con una mesa intersectorial desde un modelo de salud comunitaria.

La comunicación constante entre familias, entrenadores y responsables institucionales asegura coherencia y acompañamiento efectivo, consolidando un entorno deportivo seguro, saludable y comprometido con el bienestar de la infancia y la adolescencia.

1 Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/estrategiaSNS/home.htm>

2 Red Canaria "Islas y Municipios Promotores de la Salud"
<https://tinyurl.com/yw4fazcw>

¿QUÉ COMPROMISO IMPLICA?

Supervisar activamente todos los espacios del recinto deportivo como campos, vestuarios, accesos, zonas comunes y desplazamientos es esencial para garantizar entornos seguros, acompañados y libres de riesgos.

El personal técnico, directivo y de apoyo debe recibir formación continua en buen trato, ética, prevención de riesgos, dopaje, adicciones y promoción de la salud, reforzando una cultura institucional basada en la responsabilidad y la protección.

La entidad o instalación deportiva debe aplicar una política de tolerancia cero frente a cualquier forma de violencia, acoso, dopaje, explotación, negligencia o conducta adictiva. Asimismo, ha de fomentar la prevención de dependencias comportamentales, como las apuestas deportivas, el juego online o el uso excesivo de redes sociales y videojuegos, mediante educación digital, acompañamiento y control de exposición.

Es prioritario mantener espacios deportivos libres de alcohol, tabaco, vapeadores, drogas, bebidas energéticas y publicidad asociada, promoviendo hábitos saludables y educación para la salud.

La formación en nutrición, descanso, autocuidado, gestión emocional y uso responsable de la tecnología debe integrarse en la práctica deportiva cotidiana, consolidando una visión del deporte como entorno protector y de bienestar integral.

Finalmente, resulta indispensable la colaboración con redes comunitarias, como centros educativos (especialmente si la entidad deportiva forma parte o usa instalaciones de un centro educativo), servicios sanitarios, ayuntamientos, cuerpos de seguridad y asociaciones especializadas que refuerzan la capacidad preventiva y la respuesta coordinada ante cualquier situación de riesgo o conducta no saludable.

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD FÍSICA, PREVENCIÓN DEL DOPAJE, USO DE DROGAS Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS EN LAS PERSONAS DEPORTISTAS」

1. Objetivo general

En coherencia con los principios de protección, bienestar y promoción de la salud integral que sustentan el Protocolo de Actuación frente a la violencia sobre la Infancia y la Adolescencia en el ámbito del deporte en Canarias, el objetivo general de estas recomendaciones es prevenir conductas de riesgo y reducir la exposición a condiciones físicas inseguras en los entornos de práctica deportiva, mediante el fortalecimiento de medidas de control, infraestructura y supervisión, y desde un compromiso educativo sostenido en la educación para la salud, con el fin de proteger la integridad, el bienestar y la seguridad de las personas deportistas.

2. Objetivos específicos

- Proteger la integridad física de las personas deportistas mediante estrategias preventivas, infraestructura segura y prácticas de entrenamiento responsables, adaptadas a la edad, a la condición física y a la madurez de cada participante, controlando comportamientos peligrosos o prácticas inadecuadas que puedan representar un riesgo para la salud o la seguridad en el entorno deportivo.
- Mejorar las condiciones físicas de las instalaciones deportivas, garantizando estructuras seguras, iluminación adecuada, señalización y mantenimiento constante de todas las áreas utilizadas.
- Implementar medidas de vigilancia, supervisión y normas de protección en zonas periféricas al área principal de práctica como pasillos, estacionamientos y accesos, para reducir la vulnerabilidad y el riesgo de los y las deportistas fuera del campo principal de juego o espacios de entrenamiento.
- Prevenir el uso intencional o no intencional de sustancias prohibidas por parte de los y las deportistas, promoviendo una cultura de juego limpio, salud integral y cumplimiento normativo.
- Prevenir, especialmente en espacios de menor control, como estacionamientos, accesos y áreas externas a las instalaciones deportivas, el consumo de alcohol, tabaco en todas sus formas, incluyendo vapeadores, cannabis y otras sustancias psicoactivas, así como el desarrollo de conductas adictivas entre los y las deportistas, mediante acciones formativas, acompañamiento emocional y creación de entornos seguros libres de normalización del consumo.

3. Actitudes y conductas de riesgo a prevenir

El análisis de riesgos realizado conforme permite identificar los entornos, factores y situaciones más sensibles dentro de la práctica deportiva, en los que pueden presentarse vulneraciones, negligencias o conductas inadecuadas que afecten la integridad física, emocional y social de las personas menores de edad ([B.I.4P+4. Orientaciones para la identificación, evaluación y prevención de riesgos en el ámbito deportivo](#)).

Se pueden agrupar en cinco grandes ámbitos de riesgo interrelacionados: condiciones del entorno físico, riesgos físicos y psicológicos, dopaje y uso de sustancias prohibidas, dependencias comportamentales (apuestas y juego online) y consumo de drogas y otras sustancias psicoactivas.

3.1. Condiciones inadecuadas del entorno físico

Incluyen tanto los espacios interiores como exteriores donde se desarrollan entrenamientos, competiciones y actividades recreativas: canchas, campos, terrenos deportivos, vestuarios, graderías, pasillos, zonas comunes, estacionamientos, accesos y áreas cercanas a las instalaciones. Estos espacios deben considerarse zonas prioritarias para la supervisión activa y la prevención de incidentes.

Engloban todos los aspectos relacionados con la infraestructura y la seguridad ambiental: instalaciones deterioradas o mal mantenidas, falta de iluminación en exteriores, ausencia de señalización o vigilancia, accesos peligrosos y carencia de protocolos de protección en los espacios periféricos al área principal de práctica.

La combinación de estos factores incrementa la vulnerabilidad de las personas menores de edad y la probabilidad de accidentes o situaciones de riesgo.

Se pueden detectar riesgos de:

- Uso de materiales, implementos o equipamiento deteriorado o inadecuado (balones, bicicletas, protecciones, calzado, embarcaciones, cascos, arneses, raquetas, etc.), sin mantenimiento ni revisión de seguridad.
- Instalaciones inseguras o mal acondicionadas, con deficiencias en iluminación, ventilación, señalización, accesibilidad, superficies irregulares o estructuras sin anclaje (porterías, canastas, vallas, trampolines, tatamis, etc.).
- Prácticas en espacios naturales o abiertos (montaña, mar, campo, carretera) sin evaluación previa de riesgos ambientales, condiciones meteorológicas o acompañamiento adulto.
- Ausencia de medidas de seguridad y protocolos específicos según el tipo de deporte: chalecos salvavidas en acuáticos, casco y protecciones en ciclismo o patinaje, control de humedad en gimnasios, redes de protección en deportes de pelota, etc.
- Falta de personal formado en primeros auxilios, RCP o evacuación de emergencia, o inexistencia de botiquín y plan de actuación ante accidentes.
- Espacios de entrenamiento o tránsito sin control ni supervisión, como pasillos, vestuarios, estacionamientos o accesos con circulación de vehículos.
- Entrenamientos o desplazamientos sin medidas de seguridad vial ni control de transporte deportivo, incluyendo trayectos a competiciones o actividades fuera de la instalación.

3.2. Riesgos físicos y psicológicos

Comprenden los riesgos derivados de la falta de medidas de seguridad, la sobrecarga de entrenamiento, el agotamiento físico o emocional, la presión competitiva desmedida y el trato inadecuado por parte de entrenadores, entrenadoras, compañeros, compañeras o personas adultas.

Se pueden detectar riesgos de:

- Entrenamientos o competiciones con sobrecarga física o técnica, sin adaptación a la edad, nivel de desarrollo, condición médica o experiencia deportiva de la persona menor de edad.
- Deficiente planificación o falta de progresión adecuada en las cargas de trabajo, junto con otros desajustes metodológicos, que pueden poner en riesgo la salud del deportista (falta de calentamiento, estiramiento o recuperación adecuados, que favorecen lesiones musculares, articulares o por sobreuso).
- Ausencia de evaluaciones médicas periódicas o revisiones de aptitud deportiva, especialmente en disciplinas de alta exigencia física o con riesgo cardiovascular.
- Entrenamiento o participación bajo fatiga, dolor o lesión, sin descanso suficiente ni atención médica o fisioterapéutica si fuera necesario.
- Carencia de hidratación, pausas o descanso apropiados, sobre todo en climas calurosos o actividades de resistencia prolongada.
- Fomentar dietas o restricciones alimentarias inadecuadas, impuestas o asumidas con el objetivo de “mejorar el rendimiento” o “ajustar el peso”, sin control de un profesional cualificado.
- Normalización de comentarios o prácticas que presionan sobre la apariencia corporal o el peso, favoreciendo trastornos alimentarios, dismorfia corporal o pérdida de autoestima.
- Hábitos nutricionales por modas, creencias empíricas o información no verificada.
- Exigencias o comparaciones humillantes, que deterioran la confianza y generan estrés, miedo al error o desmotivación.
- Uso del castigo físico o emocional como método de corrección o disciplina, contrario a toda práctica pedagógica y a los principios del buen trato deportivo.

3.3. Dopaje y uso de sustancias prohibidas

Se pueden detectar riesgos de:

- Consumo intencional o no intencional de sustancias dopantes (anabólicos, esteroides, estimulantes, diuréticos, hormonas, cannabinoides, etc.).
- Uso de suplementos o productos “naturales” sin control sanitario, adquiridos por internet o recomendados por terceros sin respaldo profesional.
- Automedicación sin prescripción médica (analgésicos, antiinflamatorios, vitaminas o productos de “rendimiento rápido”).
- Presión de entrenadores o entrenadoras, compañeros o compañeras para mejorar resultados o “rendir más”, generando uso indebido de productos.
- Falta de información o educación sobre el dopaje, desconocimiento de las listas *World AntiDoping Agency* y de la Agencia Mundial Antidopaje o de las consecuencias disciplinarias.
- Promoción de modelos de éxito asociados a la apariencia física extrema o al rendimiento a cualquier precio.
- Normalización de comentarios o chistes sobre el dopaje o las “trampas pequeñas”.
- Consumo de productos deportivos adulterados (bebidas energéticas con estimulantes no declarados, suplementos con prohormonas encubiertas).
- Falta de acompañamiento médico o psicológico para manejar la presión competitiva o la frustración por los resultados.

3.4. Dependencias comportamentales: apuestas y juegos online

Se pueden detectar riesgos de:

- Participación directa o indirecta de personas menores de edad en apuestas deportivas o juegos de azar, incluso mediante cuentas de personas adultas.
- Promoción o tolerancia institucional de patrocinios de casas de apuestas, juegos online o loterías.
- Consumo habitual de contenidos digitales de apuestas o sorteos en redes sociales.
- Acceso sin control a páginas o aplicaciones de juego online en dispositivos móviles del club o del hogar.
- Normalización de la cultura de la apuesta en el entorno deportivo, por ejemplo, apostar quién gana, hacer quinielas entre amigos o amigas o premiar al que acierte resultados.
- Uso del dinero del bolsillo o premios deportivos en juegos online o microapuestas.
- Desarrollo de conductas compulsivas relacionadas con videojuegos, redes sociales o juegos de azar digitales.
- Asociar el éxito deportivo o económico a la suerte, la manipulación o la trampa.
- Participar en apuestas vinculadas a competiciones propias o de compañeros o compañeras.

3.5. Consumo de drogas y sustancias psicoactivas

Se pueden detectar riesgos de:

- Consumo de alcohol, tabaco, vapeadores, cannabis u otras drogas dentro o en los alrededores de las instalaciones deportivas, durante entrenamientos, competiciones o celebraciones.
- Uso habitual de bebidas energéticas o estimulantes en edades tempranas o combinadas con alcohol u otras sustancias, sin supervisión profesional.
- Consumo experimental o por imitación de pares en eventos, concentraciones o viajes deportivos.
- Presión grupal o social para “probar”, “ser parte del grupo” o “demostrar madurez” mediante el consumo.
- Observación de modelos de personas adultas cercanas (entrenadores, entrenadoras, familiares, personal o referentes deportivos) que consumen o normalizan el uso de alcohol, tabaco o drogas, transmitiendo mensajes contradictorios y disminuyendo la percepción de riesgo.
- Permisividad institucional ante el consumo en personas adultas durante eventos deportivos, celebraciones, convivencias o fiestas con presencia de personas menores de edad.
- Venta, distribución o intercambio de sustancias en zonas externas o de tránsito (aparcamientos, accesos, pasillos, gradas o calles cercanas).
- Publicidad, patrocinio o asociación del club con marcas de bebidas alcohólicas o energéticas, especialmente en uniformes, redes sociales o eventos institucionales.
- Falta de campañas de prevención visibles y sostenidas, o ausencia de mensajes claros sobre consumo responsable, autocuidado y salud.
- Carencia de acompañamiento emocional o espacios de diálogo seguros, lo que favorece que los y las deportistas recurran al consumo como mecanismo de evasión o manejo de la presión competitiva.
- Incoherencia educativa o institucional entre los valores de salud y protección declarados y las conductas observadas en el entorno adulto.

4. Actuaciones preventivas que se pueden desarrollar

4.1. Fomento de la seguridad física en la práctica deportiva

Garantizar entornos deportivos seguros y saludables requiere una planificación preventiva continua, centrada en la infraestructura, los materiales, la seguridad ambiental y la supervisión activa de los espacios. Las siguientes medidas deben formar parte de la gestión ordinaria de cualquier entidad, instalación o club deportivo que trabaje con personas menores de edad:

- Cumplir las normas de seguridad y accesibilidad vigentes en todas las instalaciones deportivas, garantizando una adecuada iluminación, ventilación, señalización, evacuación y control de aforo.
- Realizar inspecciones técnicas periódicas en canchas, gradas, vestuarios, zonas comunes y accesos, priorizando el mantenimiento preventivo y la revisión de estructuras, superficies y anclajes.
- Reparar o sustituir de inmediato todo material o equipamiento deportivo deteriorado o inadecuado (balones, bicicletas, arneses, protecciones, tatamis, cascos, raquetas, embarcaciones, etc.), evitando improvisaciones o adaptaciones inseguras.
- Adaptar las instalaciones, materiales y herramientas al tamaño, edad, fuerza y capacidades de los y las deportistas, asegurando su uso seguro y ergonómico.
- Evaluar los riesgos ambientales en deportes al aire libre como, exposición al sol, viento, humedad, mareas, altitud, desniveles o tráfico y suspender la práctica cuando las condiciones sean adversas o imprevisibles.
- Establecer planes de seguridad y protocolos de emergencia específicos por disciplina deportiva (chalecos salvavidas en acuáticos, cascos y protecciones en ciclismo o patinaje, redes de contención en deportes de pelota, control de humedad en gimnasios, etc.).
- Asegurar la supervisión adulta permanente en todos los espacios deportivos, incluyendo zonas de tránsito, estacionamientos, pasillos, vestuarios y accesos, donde los riesgos de accidentes o conductas inadecuadas son mayores.
- Implementar sistemas de vigilancia y control de acceso a las instalaciones, registrando entradas y salidas, especialmente en eventos o competiciones con alta afluencia de público.
- Designar responsables de seguridad y protección en cada área o actividad, con formación acreditada en primeros auxilios, RCP y evacuación de emergencia, y garantizar la existencia de botiquines y puntos de atención inmediata.
- Instalar señalización visible y educativa en las instalaciones (por ejemplo: "Zona libre de consumo", "Área bajo supervisión adulta", "Uso obligatorio de protecciones", "Salida de emergencia"), fomentando una cultura preventiva y de autocuidado.
- Registrar los incidentes o situaciones de riesgo detectadas y aplicar medidas correctivas inmediatas, integrando estos datos en el sistema de evaluación y mejora continua de la seguridad.
- Promover la educación para la salud y la prevención de lesiones entre deportistas, familias y personal técnico, destacando la importancia del calentamiento, la hidratación, el descanso, la alimentación adecuada y la comunicación de cualquier malestar o lesión.
- Coordinarse con los servicios públicos de emergencia y protección civil, manteniendo actualizados los contactos y los planes de respuesta ante accidentes, catástrofes o evacuaciones.
- Garantizar la presencia o disponibilidad de personal formado en atención sanitaria básica durante entrenamientos y competiciones, especialmente en actividades de riesgo o con alto número de participantes.

4.2. Prevención de riesgos físicos y psicológicos

El fomento de la seguridad física no se limita a evitar lesiones o accidentes, es necesario diseñar e implementar procedimientos integrales de prevención de lesiones y protección física que incluyan medidas adaptadas a las características de cada disciplina deportiva, edad y nivel de desarrollo de las personas deportistas. La seguridad se construye desde la prevención técnica, la formación continua, el respeto a los límites del cuerpo y la promoción activa de la educación para la salud como eje central de toda práctica deportiva.

Evaluación y control de la aptitud física

- Realizar evaluaciones médicas iniciales y periódicas, incluyendo revisiones de aptitud cardiovascular, musculoesquelética y psicológica, según la exigencia del deporte.
- Establecer registros médicos y de seguimiento individualizado que permitan detectar precozmente lesiones, sobrecarga o fatiga acumulada.
- Coordinar la información médica con el cuerpo técnico para ajustar cargas de trabajo, intensidad y tiempos de recuperación.
- Garantizar que todo deportista cuente con un certificado de aptitud y seguro deportivo antes de iniciar la actividad.

Prevención de sobrecarga y sobreentrenamiento

- Planificar de forma progresiva la carga física y técnica, respetando los procesos de crecimiento, madurez y límites individuales.
- Evitar entrenamientos o competiciones en condiciones de fatiga, lesión o malestar físico, y establecer periodos obligatorios de descanso activo.
- Registrar la carga semanal de entrenamiento y competición, prestando especial atención en deportes de alta exigencia o con calendario intenso.
- Promover la diversificación deportiva en edades tempranas, evitando la especialización precoz y la repetición excesiva de gestos técnicos que generan lesiones por sobreuso.

Calentamiento, hidratación y recuperación

- Implantar rutinas seguras de práctica deportiva, de calentamiento y estiramiento, adaptadas al tipo de deporte y edad.
- Asegurar la hidratación antes, durante y después de la práctica, con especial atención en climas calurosos o actividades de larga duración.
- Fomentar hábitos de descanso, sueño adecuado y recuperación activa como parte esencial del entrenamiento.
- Incorporar pausas planificadas durante las sesiones y actividades prolongadas para prevenir agotamiento o descompensación.

Alimentación y nutrición segura

- Evitar cualquier dieta restrictiva o plan alimentario sin supervisión profesional, especialmente los orientados a bajar de peso o “mejorar el rendimiento”.
- Promover una alimentación equilibrada, variada y suficiente, adaptada al tipo de deporte y edad.
- Prevenir los trastornos alimentarios y de imagen corporal, evitando comentarios o comparaciones sobre el peso o la apariencia.
- Incluir la educación alimentaria y la educación para la salud en los programas formativos de clubes, escuelas e instalaciones deportivas.

Capacitación del personal técnico y de apoyo

- Formar a entrenadores, entrenadoras, monitores, monitoras y voluntariado en seguridad, primeros auxilios, RCP y manejo de emergencias.
- Incluir contenidos sobre prevención de lesiones, ergonomía, salud postural y planificación de sesiones seguras.
- Actualizar periódicamente los conocimientos sobre normativas, protocolos y estándares de seguridad deportiva.

Cultura del autocuidado y respeto al cuerpo

- Promover una cultura deportiva centrada en la salud y el bienestar, no en el rendimiento a cualquier costo.
- Fomentar el reconocimiento de señales de fatiga, dolor o lesión, y la comunicación inmediata de estos síntomas sin miedo a represalias.
- Evitar la normalización de la sobreexigencia o el entrenamiento con dolor.
- Incorporar mensajes positivos y permanentes sobre escuchar el cuerpo, respetar los tiempos individuales y practicar deporte de forma saludable y segura.
- Valorar el progreso, el esfuerzo y la constancia como indicadores de éxito, por encima del resultado o la estética corporal.

4.3. Prevención del dopaje y uso de sustancias prohibidas

Medidas preventivas y de protección recomendadas a partir de 14 años:

Implementación de una política institucional de “Tolerancia Cero”:

- Elaborar y difundir un documento oficial que declare la posición del club frente al dopaje y el uso de sustancias prohibidas, en consonancia con la normativa nacional e internacional (WADA/AMA).
- Incorporar cláusulas de no tolerancia al dopaje en los reglamentos internos, contratos o acuerdos firmados por deportistas, entrenadores, entrenadoras y familias (códigos éticos).
- Colocar carteles visibles en vestuarios, gimnasios y zonas comunes con mensajes claros sobre la prohibición y consecuencias del dopaje.

Formación permanente a deportistas, entrenadores, entrenadoras y familias:

- Organizar talleres anuales con expertos en medicina deportiva, nutrición o derecho deportivo sobre:
 - ¿Qué es el dopaje? Ejemplos reales y consecuencias disciplinarias y legales.
 - Lista actualizada de sustancias prohibidas y excepciones terapéuticas (según WADA/AMA)¹.
 - Impactos físicos, psicológicos y éticos del uso de esteroides, anabólicos, estimulantes o drogas recreativas.
- Realizar sesiones diferenciadas para jóvenes, familias y cuerpos técnicos, adaptando los contenidos y lenguajes.
- Entregar materiales impresos o digitales con información resumida, accesible y verificada.
- Acceso a información actualizada de la Comisión Antidopaje de Canarias².

¹ Espacio de la RFEF como referencia: https://rfef.es/es/area-medica/antidopaje?utm_source

² <https://www.gobiernodecanarias.org/deportes/organos-colegiados/comision-antidopaje-canarias/index.html>

Gestión responsable de suplementos y productos nutricionales

- Establecer un procedimiento interno de revisión y aprobación para cualquier suplemento ofrecido, recomendado o vendido dentro del club.
- Solicitar al cuerpo técnico y médico que mantenga un registro actualizado de productos sugeridos, marcas recomendadas y posibles interacciones.
- Evitar la promoción de productos sin aval profesional o que puedan inducir al consumo de sustancias de riesgo o no autorizadas¹.

Seguimiento y acompañamiento continuo

- Implementar espacios de consulta confidencial con profesionales de salud (en medicina deportiva, psicología o nutrición) para orientar a deportistas con dudas sobre su nutrición, rendimiento o presión competitiva.
- Supervisar los productos consumidos o sugeridos dentro del club (proteínas, suplementos, etc.) para evitar riesgos no intencionados.
- Establecer canales seguros para denunciar de forma anónima cualquier sospecha de dopaje o presión hacia el consumo de sustancias (delegado y delegada de protección).
- Realizar encuestas periódicas para detectar percepciones, hábitos o necesidades en relación con el rendimiento deportivo y el uso de productos.

4.4. Prevención de las dependencias comportamentales: apuestas y juegos online

Medidas preventivas y de protección recomendadas:

Educación y concientización permanente

- Implementar campañas informativas sobre los riesgos de las apuestas deportivas, el juego online, las microapuestas y las adicciones digitales, dirigidas a deportistas, familias, entrenadores, entrenadoras y personal de apoyo.
- Organizar charlas, talleres o jornadas con profesionales de la psicología, la educación y las tecnologías de la información para explicar cómo se desarrollan estas dependencias, su impacto en la salud mental y su relación con el rendimiento deportivo.
- Incluir materiales educativos y mensajes preventivos en redes sociales del club, tablones informativos y boletines internos, con lemas como “El juego limpio no se apuesta”, “Tu valor no depende del resultado” o “Juego responsable, mente saludable”.
- Promover la educación digital crítica, enseñando a reconocer la manipulación de la publicidad de apuestas, los sesgos del azar y las estrategias de captación de plataformas en línea.
- Informar sobre la normativa vigente: la participación de personas menores de edad en apuestas o juegos de azar es ilegal (Ley 13/2011) y puede derivar en sanciones o intervención de las autoridades competentes.

¹ Dentro de los productos con riesgo potencial o de mal uso se incluyen las bebidas energéticas y los “pre-entrenos” con altas dosis de cafeína u otros estimulantes, que pueden provocar taquicardias, nerviosismo o ansiedad y, en algunos casos, contener sustancias dopantes no declaradas; también los suplementos de hierbas o mezclas “naturales” que, al carecer de control sanitario estricto, presentan riesgo de contaminación cruzada; los quemadores de grasa y potenciadores hormonales, muchas veces asociados a prohormonas o esteroides encubiertos prohibidos por la WADA; y los anabólicos o “reforzadores musculares” que suponen un serio peligro tanto para la salud como para el cumplimiento de la normativa antidopaje.

Intervenciones preventivas en entornos

- Revisar y eliminar vínculos institucionales con casas de apuestas, loterías o patrocinadores relacionados con el juego, evitando su presencia en uniformes, redes sociales o competiciones.
- Supervisar el uso de dispositivos digitales y redes sociales durante concentraciones, entrenamientos o viajes, estableciendo tiempos y espacios libres de conexión.
- Implementar actuaciones para la detección y atención temprana de posibles conductas compulsivas relacionadas con apuestas o videojuegos.
- Prohibir cualquier tipo de quiniela, sorteo o apuesta interna sobre resultados o rendimiento deportivo, incluso entre personas menores de edad o familias del club.

Fomento de entornos digitales seguros y saludables

- Incorporar el análisis de riesgos digitales dentro de las evaluaciones anuales de seguridad institucional ([B.I. 4P+ 8. Orientaciones para elaborar la política de uso seguro de imágenes y comunicaciones en entidades e instalaciones deportivas](#)).
- Declarar al club o entidad deportiva como “Espacio libre de apuestas”, tanto en competiciones oficiales como en actividades sociales.
- Prohibir el uso de plataformas o aplicaciones de juego online en dispositivos institucionales o durante actividades deportivas.
- Desarrollar normas de convivencia digital que incluyan límites de tiempo, respeto en redes sociales y orientación para el uso ético de la tecnología.
- Fomentar el uso educativo y deportivo de las tecnologías, destacando su valor como herramienta de aprendizaje, entrenamiento o comunicación saludable.

Capacitación y acompañamiento al personal

- Capacitar a entrenadores, entrenadoras, monitoras, monitores, personal directivo y familias en la detección temprana de comportamientos de riesgo vinculados al juego o al uso compulsivo de internet.
- Ofrecer formación básica en alfabetización digital y educación emocional, para acompañar a las personas deportistas en un uso consciente, equilibrado y ético de las tecnologías.
- Establecer canales de diálogo confidencial donde deportistas puedan expresar inquietudes o pedir ayuda ante la presión social o económica para apostar.
- Derivar los casos detectados o sospechosos a servicios de apoyo psicológico o programas comunitarios especializados en adicciones comportamentales.
- Reforzar la figura de la persona delegada de protección como referente institucional en materia de prevención de riesgos digitales y acompañamiento seguro.

4.5. Prevención del consumo de drogas y conductas adictivas

Medidas preventivas y de protección recomendadas:

Educación y concientización permanente

- Implementar campañas informativas sobre los riesgos del consumo de alcohol, tabaco, cannabis, bebidas energéticas y otras sustancias, dirigidas a deportistas (adaptadas a su edad), familias y personal técnico.
- Organizar charlas con profesionales de la salud para explicar el impacto de estas sustancias en el rendimiento físico, la salud mental y el desarrollo adolescente.
- Incluir materiales informativos en boletines, redes sociales del club y señalética interna (por ejemplo, “Espacio libre de humo” o “Rinde en positivo”).

Intervenciones preventivas en zonas de riesgo

- Fortalecer la vigilancia y presencia adulta en zonas periféricas como estacionamientos, pasillos exteriores y accesos al club, donde el control institucional suele ser menor.
- Implementar controles visuales y recorridos periódicos para detectar y disuadir conductas de riesgo, sin criminalizar pero sí interviniendo de forma educativa.
- Establecer normas explícitas que prohíban el consumo de sustancias y bebidas energéticas dentro y fuera de las instalaciones, incluyendo alrededores inmediatos.

Fomento de entornos protectores y libres de consumo

- Declarar al club como espacio 100% libre de humo, aplicable a cigarrillos, vapeadores y otros dispositivos similares, tanto en áreas cerradas como abiertas.
- Prohibir la venta, distribución o consumo de bebidas energéticas dentro del club y desaconsejar su uso en entrenamientos o competiciones juveniles.
- Garantizar la coherencia institucional: evitar patrocinadores, eventos o actividades asociadas a marcas de bebidas alcohólicas o energéticas.

Capacitación y acompañamiento al personal

- Capacitar al personal técnico y administrativo en la detección temprana de señales de consumo, cambios de comportamiento o dependencia.
- Establecer canales de diálogo confidencial para que deportistas puedan expresar preocupaciones personales o pedir ayuda.
- Orientar y derivar en casos que lo requieran, en articulación con los servicios de salud, a áreas municipales o centros especializados.

En Canarias, aún no está prohibida la venta de bebidas energéticas a personas menores de edad mediante normativa autonómica específica.

En el caso de niños, niñas y adolescentes, el consumo de bebidas energéticas y productos estimulantes representa un riesgo especialmente alto debido a su menor tolerancia fisiológica y al impacto que estas sustancias pueden tener en el desarrollo neurológico, cardiovascular y emocional. Las altas dosis de cafeína y otros estimulantes presentes en bebidas energéticas o “preentrenos” pueden provocar taquicardias, nerviosismo, ansiedad, alteraciones del sueño, irritabilidad o dependencia, interfiriendo además en el crecimiento y en los procesos de aprendizaje y descanso necesarios para su desarrollo integral.

Por ello, las entidades deportivas que trabajen con personas menores de edad deben prohibir de manera explícita el consumo, venta o distribución de bebidas energéticas y productos estimulantes dentro y en los alrededores de las instalaciones deportivas, desaconsejando su uso durante entrenamientos, desplazamientos o competiciones. Esta medida debe aplicarse de forma prioritaria en categorías formativas y juveniles, garantizando entornos saludables y seguros que promuevan el rendimiento desde la nutrición equilibrada y el descanso, no desde el uso de estimulantes artificiales.

Asimismo, resulta imprescindible asegurar la coherencia institucional y educativa evitando la participación, patrocinio o colaboración con marcas comerciales de bebidas energéticas, alcohólicas o productos análogos, ya que su promoción contradice los valores de salud, protección infantil y juego limpio. Las entidades deben actuar como referentes de conducta y educación en salud, transmitiendo a deportistas y familias que el verdadero rendimiento se alcanza mediante la formación, el cuidado físico y emocional, y el respeto a los límites biológicos de cada etapa evolutiva.