

# **Distrito Escolar de Olympia**

## **CARRERA AL CAMPO----- NORMAS DE SEGURIDAD**

**Antes de participar, el alumno y los padres deben leer cuidadosamente y firmar.**

Cuando una persona participa en cualquier actividad deportiva, se puede lesionar. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con la carrera al campo. Los huesos fracturados, las lesiones de músculos y tejidos suaves y de la espalda son posibilidades que existen, cuales pudieran resultar en algún tipo de parálisis. No alistamos todas las lesiones posibles en este deporte, pero los deportistas deben estar conscientes que los fundamentos, el entrenamiento y el equipo de seguridad correcto son importantes para la seguridad del deporte y poder disfrutarlo.

1. El calentamiento adecuado es esencial antes de comenzar con actividades más extenuantes. Ten en consideración las lesiones posiblemente graves que pueden ocurrir si no sigues los procedimientos correctos de estiramiento, para correr y el acondicionamiento.
2. Si usas lentes, contacta al entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, monturas apropiadas que sean compatibles cuando corres. Si usas lentes bifocales o trifocales, contacta a tu doctor para que proporcione la mejor combinación de lentes para correr en superficies que tienen cambios repentinos en altitud.
3. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
4. Asegura que todo tu equipo, sobre todo tus zapatos, te quedan bien antes de comenzar las actividades de cada día. Ten cuidado al correr sobre superficies resbalosas.
5. El transporte a partir de las instalaciones del campus y hacia afuera a los lugares de las prácticas y competiciones tiene que cumplir con los procedimientos escolares.
6. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones de carrera a campo.
7. Presta atención en tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones exteriores, obstrucciones cerca del curso de carrera a campo y la entrada y salida segura desde y hacia el curso y los vestuarios.
8. Usa ropa exterior e interior que sea apropiada para la humedad y temperatura.
9. Para proteger la seguridad de todos los miembros del equipo, los miembros del equipo con lesiones y condiciones que les limitan físicamente deben informar al entrenador antes de la actividad diaria sobre las condiciones limitantes y participar solamente hasta lo que permita el entrenador.
10. La hidratación es esencial con descansos para beber frecuentemente programados durante las prácticas y tener bebidas disponibles durante todas las competiciones. Los jugadores deben hidratarse frecuentemente durante las prácticas y reuniones y deben seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y reuniones.
11. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.
12. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
13. Corre únicamente en el curso designado por tu entrenador. Si estas corriendo en una carretera, usa la acera y corre en una sola fila. Evita las calles e intersecciones llenas de gente y tráfico.
14. Corre en pares en lugares desconocidos.
15. Cuando corres cerca de una carretera, corre siempre en la dirección mirando al tráfico que se acerca.
16. Atención con los perros.
17. Ten cuidado con los objetos arrojados de los carros y con las puertas que se abren de los carros. Los corredores deben tener familiaridad básica para reconocer los golpes de calor, la insolación,

tobillos torcidos, dolor de espinillas y tener familiaridad con el tratamiento de primer auxilio para esas condiciones.

18. Si los corredores usan las carreteras para entrenarse, entonces deben evitar las autopistas estatales y federales. Recomendamos que usen carreteras remotas en el campo que tienen lo siguiente:
  - Cuneta con ancho adecuado para permitir que dos vehículos y un corredor se puedan pasar simultáneamente de manera segura en todo lugar de la corrida de entrenamiento.
  - a. Ningún drenaje de inundaciones o diques donde los corredores pudieran resbalar de la cuneta de la carretera y caer en un dique o una zanja de inundaciones.
  - b. Si hay barandillas instaladas a lo largo de la carretera para el entrenamiento, esto usualmente indica que no está en condición segura para caminar/correr. Dichas áreas deben ser examinadas detalladamente para la seguridad de los corredores antes de permitir que cualquier corredor use la carretera. Si la carretera no es segura, no la uses.
  - c. Todos los corredores deben correr en el lado izquierdo de la carretera en todo momento. Debes atravesar en el punto medio de la corrida donde hay suficiente vista en ambas direcciones y en el punto determinado por el entrenador. Los cruces se deben llevar a cabo en una línea derecha perpendicular al flujo del tráfico y lo más pronto y seguro posible. Es preferible si los corredores cruzan en grupo al mismo tiempo.
  - d. Los corredores nunca deben usar audífonos u aparatos que bloquean el ruido de los vehículos en el área o las advertencias verbales dadas a los corredores.
  - e. Los corredores deben obedecer todos los semáforos.
  - f. Los entrenadores deben usar un vehículo motorizado u otro tipo de transporte aparte de correr para proporcionar supervisión adecuada de los corredores mientras que ellos corren.
19. Si los cursos de entrenamiento se establecen en áreas más densas, recomendamos que corran en las aceras. No recomendamos correr en calles con mucha gente sin tener suficiente espacio en las cunetas.
  - a. Si estas considerando correr en las aceras, asegúrate que la acera esté nivelada y sin cortes de entradas para autos porque esos cortes pueden ser un peligro para tropezar y caerte.
  - b. Cuando hay peatones, los corredores que corren en las aceras deben hacerlo en una sola fila.
  - c. Si corres en las aceras, proporciona espacio amplio para que los peatones puedan caminar.
  - d. Si corres en las aceras, mantente atento por las protuberancias en las aceras tal como las ramas de árboles, buzones, etc.
20. Recomendamos que los entrenadores tengan un celular u otra forma de comunicación para pedir ayuda si algún corredor se lesiona durante una corrida de entrenamiento. Adicionalmente, recomendamos que el entrenador tenga acceso a un vehículo motorizado para transportar a corredores lesionados si es necesario.
21. Si los corredores necesitan atravesar una carretera estatal, deben hacerlo uno por uno, en un cruce o en un área predeterminado que sea seguro para el tráfico de peatones. Si no tienen paso de peatones para cruzar, recomendamos que uses los conos y signos que advierten al tráfico de vehículos de los cruces de peatones en un área inminente.
22. A medida que el fin de la temporada se acerca, llega el cambio del fin del aprovechamiento de la luz solar. Todos los corredores deben completar sus carreras de entrenamiento mientras que hay amplia luz.

Me han explicado la información arriba y entiendo la lista de reglas y procedimientos. También entiendo la

necesidad de usar las técnicas correctas mientras que participo en el programa de carreras a campo.

---

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

---

Firma del Alumno Fecha

---

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal Fecha