

Distrito Escolar de Olympia

GIMNASIA ----- 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 gimnasia. Los huesos fracturados, las lesiones de músculos, tejidos suaves y las lesiones 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 para poder disfrutarlo

1. El calentamiento adecuado es esencial antes de comenzar actividades más extenuantes. Ten en consideración las lesiones posiblemente graves que pueden ocurrir si no sigues los procedimientos correctos de estiramiento y acondicionamiento.
2. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
3. Asegura que todo tu equipo te queda bien antes de comenzar las actividades de cada día. Ten cuidado cuando prácticas en superficies nuevas o desconocidas.
4. El transporte hacia el campus y hacia las instalaciones fuera del campus y los lugares de prácticas y competiciones tienen que cumplir con los procedimientos de la escuela.
5. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones de gimnasia.
6. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones de las superficies, las obstrucciones próximas a las áreas de prácticas o presentación.
7. Usa ropa exterior e interior apropiada para la humedad y la temperatura.
8. 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.
9. La hidratación es esencial con descansos para beber frecuentemente programados durante las prácticas y con bebidas disponibles durante todas las competiciones. Los jugadores deben hidratarse frecuentemente durante las prácticas y juegos y deben seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y competiciones.
10. Si te lastimas, notifica al entrenador inmediatamente.
11. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
12. Las acrobacias y rutinas pueden ser peligrosas si no se vigilan correctamente mientras que estás aprendiendo o si no las haces correctamente. Tienes que entender los requisitos de un vigilante (spotter) y usar vigilantes colocados en el lugar antes de intentar cualquier acrobacia o rutina según instruido por tu entrenador.
13. Haz las rutinas en el tiempo apropiado para no interferir con otras actividades que se estén llevando a cabo en la misma área o al lado.

Me han explicado la información arriba y entiendo la lista de reglas, seguridad, regulaciones, advertencias y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas mientras que participo en el

programa de gimnasia.

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha