

Distrito Escolar de Olympia

BALONCESTO ----- 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, especialmente en un deporte de contacto corporal. El baloncesto es un juego muy competitivo y rápido que exige un gran rendimiento físico por parte de los jugadores. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con esta actividad. Los huesos fracturados, traumatismos en la cabeza graves 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.
2. La vestimenta y zapatos deben quedar bien, ser cómodos y permitir un máximo de esfuerzo físico y la disipación del calor.
3. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
4. 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.
5. Presta atención a las pelotas de baloncesto arrojadas de otras partes del gimnasio.
6. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a la proximidad de las gradas y las obstrucciones en la cancha tales como los soportes de las canastas, la iluminación, el acceso para entrar y salir de la cancha, y la superficie de la cancha.
7. Ten mucho cuidado con el peligro de acciones ilegales como cuando cortas a otro jugador por abajo (“undercut”) o agarras y te aferras al aro.
8. Los jugadores quienes necesitan lentes para corregir su visión tiene que usar lentes inastillables.
9. El armazón de los lentes tiene que ser irrompible y tiene que permanecer colocado por medio de un ajuste elástico.
10. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones del baloncesto.
11. Asegúrate de que estás tomando suficiente agua para prevenir la deshidratación; pregunta a tu entrenador cuales son las normas del consumo en base de la actividad del día.
12. Si te lastimas, notifica al entrenador inmediatamente.

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 baloncesto.

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha