

Distrito Escolar de Olympia

BAILE/DESFILÉ ----- 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 el baile y desfile. 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 y acondicionamiento.
2. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
3. Asegura que todo tu equipo, sobre todo tus zapatos, te quedan bien antes de comenzar las actividades de cada día. Ten cuidado cuando practicas o presentas en superficies resbalosas.
4. El transporte a partir de las instalaciones del campus y hacia afuera a los lugares de las prácticas y competencias tiene que cumplir con los procedimientos escolares.
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 baile / desfile.
6. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones exteriores, obstrucciones cerca del área de las prácticas o de las presentaciones.
7. Usa ropa exterior e interior que sea apropiada para la humedad y 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 tener bebidas disponibles durante todas las competencias. Los jugadores deben hidratarse frecuentemente durante las prácticas y presentaciones y deben seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y presentaciones.
10. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.
11. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
12. Las acrobacias pueden ser peligrosas si no se vigilan correctamente mientras que estas aprendiendo o si no se realizan correctamente.
13. Tienes que entender los requisitos de un vigilante ("spotter") y tener vigilantes colocados en el lugar antes de intentar cualquier acrobacia.
14. Haz las rutinas en el tiempo apropiado para no interferir con otras actividades que se están llevando a cabo en la misma área.

Me han explicado la información arriba y entiendo la lista de reglas, los reglamentos de seguridad/advertencias y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas mientras que participo en el programa de Baile/Desfile.

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha