

Distrito Escolar de Olympia

TENIS ----- 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 tenis. 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 el acondicionamiento.
2. Si usas lentes, contacta al entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, monturas apropiadas que sean compatibles con el tenis. Si usas lentes bifocales o trifocales, contacta a tu doctor para que proporcione la mejor combinación de lentes para jugar tenis.
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.
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 tenis.
7. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones exteriores, obstrucciones cerca de la cancha de tenis y la entrada y salida segura desde y hacia la cancha.
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. Los jugadores deben hidratarse frecuentemente durante las prácticas y competiciones y deben seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y competiciones.
11. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.
12. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
13. Antes de mover tu raqueta asegura que tu agarre esté seco y que el área en tu alrededor esté libre de gente. Nunca tires la raqueta.
14. En el juego de dobles, asegura la ubicación de tu compañero y el sistema de comunicación que usan entre ustedes.

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 tenis.

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha