

# **Distrito Escolar de Olympia**

## **Atletismo -----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 atletismo. Los huesos fracturados, las lesiones de músculos y 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, sobre todo tus zapatos, te quedan bien antes de comenzar las actividades de cada día. Asegura que todos los zapatos tienen los tachones adecuados para el evento y la superficie de la pista y campo.
4. Los deportistas deben usar el equipo protector correcto tal como designado por el entrenador.
5. El transporte 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 del atletismo.
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. 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 o no te sientes bien, notifica al entrenador inmediatamente.
11. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
12. Los corredores de vallas deben asegurar que las vallas están colocadas en la altura correcta y que están colocadas en la orientación correcta. No corras en el sentido de dirección opuesto al que se orienta la valla.
13. Presta atención a las reglas de seguridad para los eventos especiales tales como la jabalina, salto con garrocha, y lanzamiento de bala. Estos eventos requieren una capacitación especializada y supervisión especial del deportista y de las personas en proximidad.
14. No intentes un evento de campo y pista sin el permiso previo de tu entrenador.
15. Antes de intentar cualquier lanzamiento, asegura que el sector de lanzamiento y el área de aterrizaje esté libre de gente y obstrucciones.
16. Chequea todo el equipo y aparatos antes de usarlos cada día. Se necesita atención especial para el foso del salto con garrocha para asegurar que las secciones del foso y la colchoneta estén colocados en su lugar alrededor de los postes.
17. Los saltadores de garrocha nunca deben usar una garrocha que no empareja correctamente con el peso del atleta y la altura que se va a intentar.
18. Los atletas no deben intentar un evento sin tener la instrucción correcta de su entrenador y la aprobación del entrenador para intentar el evento.
19. Al concluir cada practica y competición, regresa todo el equipo al área de almacenaje correcto según instruido por tu entrenador y cierra esa área según la instrucción de tu entrenador.

\*\*\*\*\* I  
(nombre del alumno) \_\_\_\_\_, entiendo la información arriba, la lista de las reglas, los reglamentos de seguridad/advertencias y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas mientras participo en el programa de pista y campo.

Firma del Alumno \_\_\_\_\_ Firma del Padre/Madre \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

