



Lucha

Pautas de seguridad

Mt. Solo Middle School

Antes de participar, el estudiante atleta y un padre/tutor deben leer esta información. Se requieren las firmas al reverso de este formulario.

Cuando una persona está involucrada en alguna actividad atlética, puede ocurrir una lesión, especialmente con un deporte tan extenuante como la lucha. Uno debe estar enterado de que la información presentada en estas pautas de seguridad es para informar al atleta de técnicas apropiadas y peligros inherentes con la lucha. Existe la probabilidad de huesos rotos, lesiones musculares, de tejido blando y de la espalda, lo que podría conducir a alguna forma de parálisis. No se enumeran todas las posibles lesiones en este deporte, pero los atletas deben saber que los fundamentos, instrucción y equipo de seguridad apropiado son importantes para la seguridad y disfrute del deporte. En el manual deportivo se explican las pautas de preparación adicionales para prácticas/competiciones, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia.

1. El calentamiento apropiado es esencial antes de participar en una actividad extenuante. Esté consciente que puede sufrir lesiones graves si no sigue los procedimientos correctos en el estiramiento y acondicionamiento.
2. Los jugadores cuya visión requiera corrección deben usar gafas o lentes inastillables. Los anteojos deben estar montados en monturas resistentes a la ruptura y estar sostenidos en su lugar por una correa elástica.
3. Realice solo las destrezas y técnicas indicadas y/o supervisadas por su entrenador.
4. Los desplazamientos hacia y desde las instalaciones fuera del campus, y sitios de práctica/competición deben seguir los procedimientos escolares.
5. Asegúrese de que todo el equipo, en especial calzado y cascos, se ajusten correctamente antes de las actividades de cada día.
6. Los atletas deben usar el equipo de seguridad adecuado designado por el entrenador.
7. Los desplazamientos hacia y desde las instalaciones fuera del campus, y sitios de práctica/competición deben seguir los procedimientos escolares.
8. Retire todas las joyas y sujetadores metálicos de pelo y otros ornamentos del cuerpo como lo exijan las reglas y regulaciones para la lucha. Asegúrese de que su cabello tenga un largo adecuado, cumpliendo los estándares de la WIAA.
9. Sea consciente de sus alrededores, tanto en casa como lejos de ella, incluyendo pero sin limitarse a las condiciones de la superficie, obstrucciones en la cercanía de la estera de lucha y la entrada/salida segura del área de lucha.
10. Use prendas interiores y exteriores adecuadas a la humedad y temperatura.
11. Con el fin de ayudar a proteger la seguridad de todos los miembros del equipo, los miembros del equipo con lesiones y/o condiciones de salud físicamente limitantes deben informar al entrenador sobre estas condiciones limitantes antes de las actividades de cada día y participar solo en la medida permitida por el entrenador.
12. Los jugadores deben hidratarse con frecuencia durante las prácticas y cumplir y seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y competiciones.
13. Informe al entrenador si está lesionado.
14. Practique solo cuando su entrenador esté presente.
15. Los luchadores deben estar siempre conscientes de las sumisiones potencialmente peligrosas y abstenerse de usarlas en toda situación.
16. No intente por primera vez ninguna sumisión o movimiento sin la instrucción y autorización previa del entrenador. Después de que el entrenador haya determinado que puede hacer la sumisión o movimiento de la manera adecuada, usted puede usar la sumisión o movimiento en cualquier momento que se legal o autorizado.

17. La lucha está diseñada para enfrentar a dos atletas de peso comparable y habilidades similares. No luche con alguien mucho más liviano o mucho más pesado que usted sin la aprobación de su entrenador, conociendo los límites de la lucha permitidos en este encuentro o práctica con supervisión muy cercana.
18. Solo luche con oponentes que estén certificados para luchar con usted en su clase de peso aprobada.
19. Verifique todo el equipo y aparatos antes de usarlos cada día, con atención especial a la desinfección de la estera diariamente, tanto antes como al concluir la práctica o encuentro.
20. Asegúrese de que las esteras de los bordes estén en su lugar antes de una lucha de práctica o competición.
21. Durante un encuentro o torneo, ubique el área adecuada de calentamiento y dese tiempo suficiente para el estiramiento y calentamiento antes de competir.
22. Los atletas no deberán intentar un nuevo movimiento o técnica sin la instrucción adecuada del entrenador y la aprobación de un entrenador para intentar un nuevo movimiento o técnica.
23. Los estándares de control de peso de los atletas deben ser aprobados por un médico y deben cumplir con las reglas y normas de la WIAA.

Nombre del atleta (con letra de molde): _____

Estoy consciente de que la lucha es un deporte de alto riesgo y que practicar o competir en la lucha puede ser una actividad peligrosa que involucre **MUCHOS RIESGOS DE LESIONES**. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en lucha incluyen, pero no se limitan a, muerte, lesiones graves del cuello y médula espinal, lo que podría resultar en parálisis completa o parcial, daños cerebrales, lesiones graves a prácticamente todos los órganos internos, lesiones graves a prácticamente todos los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, tendones y otros aspectos del sistema esquelético muscular, y lesiones graves o discapacidad a otros aspectos de mi cuerpo, salud general y bienestar. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en lucha podría resultar no solo en lesiones graves, sino en una discapacidad grave de mis capacidades futuras para trabajar, participar en otras actividades de negocios, sociales y recreativas, y generalmente disfrutar la vida. También comprendo que el deporte en el cual participe podría ser tan inherentemente peligroso que ninguna cantidad de supervisión razonable, equipo de protección o entrenamiento podría eliminar todos los vestigios de peligro. Se me ha informado que el Distrito Escolar de Longview no asume ninguna responsabilidad por los servicios médicos requeridos para estos riesgos.

Debido a los peligros de la lucha, reconozco la importancia de respetar las instrucciones del entrenador relacionadas con las técnicas, entrenamiento y otras reglas del equipo, etc., y acepto obedecer tales instrucciones.

En consideración a que el Distrito Escolar de Longview me permite hacer pruebas para el equipo de lucha de la escuela y participar en todas las actividades relacionadas con el equipo, que incluyen, pero no se limitan a, hacer pruebas, practicar o competir en lucha, he leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competiciones, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia, tal y como se explican en el manual deportivo.

Firma del atleta: _____

Fecha: _____

Nombre del padre/tutor legal (con letra de molde): _____

Como padre/tutor legal del estudiante anteriormente mencionado y en consideración al Distrito Escolar de Longview, doy permiso para que mi hijo/pupilo haga pruebas para el equipo de lucha de la escuela y para que participe en todas las actividades relacionadas con el equipo, que incluyen, pero no se limitan a, pruebas, practicar o competir en lucha. He leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competiciones, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia, tal y como se explican en el manual deportivo.

Firma del padre/tutor: _____

Fecha: _____