Girls Bowling  
 Directrices de seguridad

Escuela Secundaria Mt. Solo

**Antes de participar, el estudiante atleta y un padre/tutor deben leer esta información. Las firmas son necesarias en la parte posterior de este formulario.**

Cuando una persona está involucrada en cualquier actividad atlética, puede ocurrir una lesión, especialmente con una actividad tan extenuante como los bolos. Uno debe ser consciente de que la información presentada en estas pautas de seguridad es informar al atleta de las técnicas adecuadas y los peligros inherentes involucrados con los bolos. Existe la posibilidad de fracturas de huesos, músculo y tejidos blandos y lesiones de espalda, que podría conducir a algún tipo de parálisis. No se enumeran todas las posibilidades potenciales de lesiones en esta actividad, pero los atletas deben ser conscientes de que los fundamentos, el entrenamiento y el equipo de seguridad adecuado son importantes para la seguridad y el disfrute de la actividad. En el manual deportivo se explican otras pautas de preparación para prácticas/concursos, reglas de seguridad de vestuarios y situaciones de emergencia.

1. El calentamiento adecuado es esencial antes de que se lleve a cabo la actividad extenuante.

2. La ropa y los zapatos deben encajar adecuadamente, ser cómodos y permitir el máximo esfuerzo físico y permitir la disipación del calor.

3. Realizar sólo las habilidades y técnicas según las instrucciones y / o supervisados por su entrenador.

4. Los viajes hacia y desde las instalaciones fuera del campus, y el sitio de práctica/competición deben estar de acuerdo con los procedimientos escolares.

5. Avise al entrenador si está enfermo o tiene algún síntoma prolongado de enfermedad.

6. Notifique al entrenador inmediatamente, si está lesionado.

7. Esté alerta ante cualquier peligro físico en la bolera y avise al entrenador si se encuentra algún peligro.

8. Antes de lanzar la pelota, asegúrese de que el área a su alrededor esté libre de otras.

9. Ser conscientes del peligro de estar de pie en frente o en el lado de una persona que está tratando de lanzar la pelota, ya que uno puede ser herido por la pelota.

10. Ten en cuenta en todo momento las posiciones de otros jugadores o el personal de la pista de bolos en el callejón donde estás bolos.

11. Tenga cuidado alrededor del área de retorno de la bola.

12. Si usa gafas, póngase en contacto con el entrenador para un ajuste adecuado de las lentes de seguridad, marcos apropiados que sean compatibles con los bolos. Si tienes una lente bipolar o trifocal, comunícate con tu médico para proporcionar la mejor combinación de lentes para jugar en superficies donde es importante enfocarte a diferentes distancias en rápida sucesión.

**Nombre del atleta (por favor imprima):**

Soy consciente de que los bolos son una actividad de alto riesgo y que practicar o competir en bolos puede ser una actividad peligrosa que implica **MUCHOS RIESGOS DE LESIONES.** Entiendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en bolos incluyen pero no se limitan a la muerte, lesiones graves en el cuello y la columna vertebral, que pueden resultar en parálisis completa o parcial, daño cerebral, 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 deterioro a otros aspectos de mi cuerpo, salud general y bienestar. Entiendo que los peligros y riesgos de practicar o competir en bolos pueden resultar no sólo en lesiones graves, sino en un deterioro grave de mis habilidades futuras para ganarme la vida, para participar en otros negocios, actividades sociales y recreativas, y en general para disfrutar de la vida. También entiendo que la actividad en la que participo puede ser tan inherentemente peligrosa que ninguna cantidad de supervisión razonable, equipo de protección o entrenamiento puede eliminar todos los vestigios de peligro. Me informan que el Distrito Escolar de Longview no asume la responsabilidad por los servicios médicos requeridos para estos riesgos.

Debido a los peligros de los bolos, reconozco la importancia de seguir las instrucciones de los entrenadores con respecto a las técnicas, entrenamiento y otras reglas del equipo, etc., y acepto obedecer dichas instrucciones.

En consideración al Distrito Escolar de Longview que me permite probar para el equipo de bolos de la escuela y participar en todas las actividades relacionadas con el equipo, incluyendo pero no limitado a probar, practicar o competir en bolos, he leído las advertencias anteriores, y entiendo sus términos. También he leído y entiendo las pautas de preparación para prácticas/concursos, reglas de seguridad de vestuarios y situaciones de emergencia, como se explica en el manual deportivo.

**Firma del atleta: Fecha:**

**\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \***

**Nombre del Padre/Tutor Legal (por favor imprima):**

Como padre/tutor legal del estudiante mencionado anteriormente y en consideración del Distrito Escolar de Longview, doy permiso para que mi hijo/pupilo pruebe para el equipo de bolos de la escuela y participe en todas las actividades relacionadas con el equipo, incluyendo, pero no limitado a, probar, practicar o competir en bolos. He leído la advertencia anterior, y entiendo sus términos. También he leído y entiendo las pautas de preparación para prácticas/concursos, reglas de seguridad de vestuarios y situaciones de emergencia, como se explica en el manual deportivo.

**Firma del Padre/Tutor: Fecha:**