



Voleibol

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 participa en alguna actividad atlética, puede sufrir una lesión, especialmente con un deporte tan extenuante como el voleibol. 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 involucrados con el voleibol. 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 posibilidades de lesiones potenciales en este deporte, pero los atletas deben estar enterados de 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/competencias, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia.

1. Esté alerta a los escalones o rampas que conducen a áreas de práctica/competición.
2. Esté alerta a las variaciones en las superficies de rampas, vestuarios, escaleras y suelos de juego.
3. Esté alerta a lo siguiente:
 - a. Carritos de balones.
 - b. Balones en vuelo, rodando o rebotando.
 - c. Ejercicios de remate y servicio.
 - d. Redes, postes de soporte y cables.
4. El calentamiento apropiado es esencial antes de que tome lugar la actividad extenuante. Esté consciente de las lesiones potencialmente graves si no sigue los procedimientos correctos en el estiramiento y acondicionamiento.
5. Use rodilleras y todo el equipo protector, como lo indique el entrenador.
6. Si usa anteojos, comuníquese con el entrenador para informarse del uso adecuado de lentes de seguridad y monturas de seguridad que sean compatibles con el voleibol. Si tiene lentes bifocales o trifocales, póngase en contacto con su médico para que le ofrezca la mejor combinación de lentes para jugar en un deporte que requiere reacciones rápidas a un objeto (balón) que viaja a velocidad muy alta.
7. Realice solo las destrezas y técnicas indicadas y/o supervisadas por su entrenador.
8. Asegúrese de que todo el equipo, en especial el calzado, se ajusten correctamente antes de las actividades de cada día.
9. Desplazarse hacia y desde las instalaciones fuera del campus, y sitios de práctica/competición debe estar de acuerdo con los procedimientos escolares.
10. Retire todas las joyas y sujetadores metálicos de pelo y otros ornamentos del cuerpo como lo exijan las reglas y regulaciones para el voleibol.
11. Sea consciente de sus alrededores (tanto en casa como lejos de ella), que incluyen, pero no se limitan a, las condiciones de la superficie, obstrucciones en la cercanía del campo de voleibol, incluidos redes, cables, soportes, plataformas de árbitros, zonas fuera de juego, y la entrada/salida segura del área de juego.
12. Use prendas interiores y exteriores adecuadas a la humedad y temperatura.
13. 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.

14. Los jugadores deben hidratarse con frecuencia durante las prácticas y seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas.
15. Notifique de inmediato a su entrenador si se lesiona.
16. Practique el deporte solo cuando su entrenador esté presente.
17. Recoja todos los balones sueltos y regrelos al contenedor o ubicación adecuada de modo que no representen un peligro de tropezones y caídas.
18. Saltar verticalmente ayuda a evitar colisiones con los oponentes, compañeros de equipo y redes.
19. Remate la pelota con las técnicas correctas que le ha enseñado su entrenador.

Nombre del atleta (con letra de molde): _____

Estoy consciente de que el voleibol es un deporte de alto riesgo y que practicar o competir en voleibol puede ser una actividad peligrosa que involucre **MUCHOS RIESGOS DE LESIONES**. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en el voleibol 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 voleibol 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 del voleibol, 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 voleibol 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 voleibol, he leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competición, 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 el 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 voleibol 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 voleibol. He leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competición, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia, tal y como se explican en el manual deportivo.

Firma del padre/tutor: _____

Fecha: _____