

Distrito Escolar de Olympia

BEISBOL/SOFTBOL DE LANZAMIENTO RAPIDO ----- 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, especialmente en deportes de contacto corporal. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con el softbol de lanzamiento rápido. Los huesos fracturados, los traumatismos en la cabeza graves, 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.
2. Tienes que usar el equipo de protección correcto requerido por las reglas en las prácticas y las competiciones.
3. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
4. 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.
5. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones del béisbol/softbol de lanzamiento rápido.
6. Si usas lentes, contacta a tu entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, monturas apropiadas que sean compatibles con el softbol de lanzamiento rápido. Si usas lentes bifocales o trifocales, contacta a tu doctor para que te proporcione la mejor combinación de lentes para poder darle un seguimiento primordial a un objeto que se está moviendo muy rápido.
7. El bate puede ser peligroso. Usa solamente los bates aprobados y úsalos para el propósito intencionado.
8. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándose a otros bateadores calentándose, bates tirados, pelotas tiradas o bateadas, marcadores fuera de juego o límites, incluyendo cercas o verjas y las condiciones del terreno, tales como hoyos, los bordes del diamante y las condiciones de luz.
9. Una persona a la vez en el círculo de espera. Batea solamente con un solo bate mientras practicas los bateos. Usa un anillo para bates que no se deslice de la parte gruesa del bate.
10. Siempre usa los cascos aprobados cuando bateas, recibes, corres las bases y cuando entrenas en las bases.
11. Ten consciencia de las lesiones graves que puedes tener en tus tobillos, rodillas y piernas si no sigues los procedimientos correctos al correr las bases. Deslízate solamente según te han instruido y usando solamente las técnicas enseñadas por tu entrenador.
12. Presta atención a las instrucciones sobre la comunicación entre los jugadores, es decir, llamadas sobre una pelota "flai" (cuando una pelota hace una parábola y luego cae), estar atento a los receptores y los límites del terreno y los cortes de las lanzadas, etc.
13. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.

Me han explicado la información arriba y entiendo la lista de reglas y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas mientras que participo en el programa de béisbol/softbol de lanzamiento rápido.

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha