

Distrito Escolar de Olympia

NORMAS DE SEGURIDAD

Antes de participar, el alumno y los padres deben leer cuidadosamente y firmar.

LUCHA

Cuando una persona participa en cualquier actividad deportiva, se puede lesionar especialmente en un deporte tan extenuante como la lucha. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con la lucha. 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. Si usas lentes, contacta a tu entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, y monturas apropiadas que sean compatibles con la lucha. Si usas lentes bifocales o trifocales, contacta a tu doctor para que te proporcione la mejor combinación de lentes para la lucha.
3. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
4. Asegura que todo el equipo, especialmente los zapatos y protección de la cabeza, te quede bien antes de la actividad de cada día.
5. Los deportistas deben usar el equipo de protección correcto según designe el entrenador.
6. 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.
7. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones de la lucha. Asegura que el largo de tu cabello es correcto y que cumple con las normas del WIAA.
8. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones de las superficies, las obstrucciones en la proximidad de la colchoneta y la entrada y salida segura del área de lucha.
9. Usa ropa exterior e interior que sea apropiada para la humedad y temperatura.
10. 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.
11. 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.
12. Si te lastimas, notifica al entrenador .
13. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
14. Los luchadores tienen que estar conscientes de las llaves potencialmente peligrosas y abstenerse de usarlas en cualquier y toda situación.
15. No intentes una llave o movimiento por primera vez sin tener instrucción previa y la aprobación del entrenador. Después que el entrenador haya determinado tu capacidad de aplicar esa llave o movimiento en la manera correcta, podrás usar esa llave o movimiento en cualquier momento en que esa llave o movimiento sea legal o permitida.

16. La lucha está diseñada para emparejar a dos atletas de peso y capacidad comparable. No luches con alguien mucho más liviano que tu o mucho más pesado que tu sin la aprobación de los entrenadores que conocen los límites de la lucha permitidos en esa práctica o competición bien supervisada.
17. Lucha solamente con oponentes certificados para luchar contigo en tu clasificación de peso aprobado.
18. Chequea todo el equipo y aparatos antes de usarlos cada día, prestando atención especial en desinfectar la colchoneta diariamente antes y después del fin de las practicas o competiciones.
19. Asegura que las colchonetas de los bordes estén colocadas en su lugar antes de luchar en una práctica o competición.
20. Durante una competición o torneo, ubica el área correcta de calentamiento y reserva suficiente tiempo para estirar y calentar el cuerpo antes de la competición.
21. Los atletas no deben intentar un nuevo movimiento o técnicas sin la instrucción correcta de su entrenador y la aprobación de un entrenador para intentar un nuevo movimiento o técnica.
22. Las normas del control del peso de los atletas tienen que ser aprobadas por un doctor y tienen que cumplir con las reglas y reglamentos del WIAA.

Me han explicado la información arriba y entiendo la lista de reglas, seguridad, regulaciones, advertencias y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas mientras que participo en el programa de lucha.

Nombre del Alumno (letra de molde): _____

Fecha

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal