

Distrito Escolar de Olympia

FÚTBOL AMERICANO ----- 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 un deporte de contacto corporal. El fútbol americano es un juego muy competitivo y rápido, en el cual el contacto corporal y los golpes juegan un gran papel. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con el fútbol americano. Los huesos fracturados, traumatismos en la cabeza graves, y 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 poder disfrutarlo.

1. El calentamiento adecuado es esencial antes de comenzar con actividades más extenuantes.
2. Tienes que usar el equipo de protección correcto, incluyendo los protectores bucales usados según las instrucciones provistas por tu entrenador.
3. Si usas lentes, contacta al entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, monturas apropiadas que sean compatibles con los cascos del fútbol americano.
4. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
5. Asegura que todo tu equipo, te queda bien antes de comenzar las actividades de cada día. Si hay alguna pieza del equipo protector que no está a la medida o está dañada, reporta esta condición a tu entrenador enseguida.
6. Si alguna pieza del equipo protector se daña o se quiebra durante una actividad, reporta esto inmediatamente a un entrenador para que lo repare o reemplace.
7. 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.
8. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones del fútbol americano.
9. Presta atención a tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones exteriores del terreno, obstrucciones cerca del campo de juego y la entrada y salida segura desde el terreno de juego y los vestuarios.
10. Los miembros del equipo tienen que usar zapatos seguros y que miden correctamente. Ten cuidado cuando caminas en superficies resbalosas con zapatos de fútbol.
11. Usa ropa exterior e interior que sea apropiada para la humedad y temperatura.
12. 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.
13. Ten cuidado de la posibilidad de lesionarte gravemente si no cumples con los procedimientos correctos para bloquear y taclear.
14. La hidratación es esencial con descansos para beber frecuentemente programados durante las prácticas y tener bebidas disponibles durante todas las competiciones. 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 reuniones.
15. Si te lastimas, notifica al entrenador inmediatamente.
16. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
17. Para prevenir el uso no autorizado, guarda el equipo de manera segura según instruido por el

entrenador al concluir cualquier práctica o juego.

Advertencias Específicas Sobre el Fútbol Americano:

Los entrenadores enseñarán las técnicas de bloquear y taclear a los jugadores que están aprobadas por la Federación Nacional y el WIAA (Washington Interscholastic Activities Association). Adicionalmente, las siguientes advertencias de seguridad son de suma importancia para la seguridad de jugadores.

1. Lee todas las advertencias de los suministradores de los cascos y del equipo de seguridad antes de probarte el equipo por primera vez.
2. Taclea, bloquea, o quiebra los tacleos con los protectores de hombro.
3. **NUNCA USES EL CASCO PARA GOLPEAR A UN Oponente.**
4. Mantén tus ojos y barbilla hacia arriba cuando estas bloqueando, tacleando o corriendo con la pelota. Bajar la cabeza/casco pone en peligro el cuello y la espina dorsal.
5. Bloquea de frente, de lado y arriba de la cintura según las reglas actuales del fútbol americano.
6. No te amontones encima de un oponente cuando ha caído abajo.
7. No hagas un bloqueo chop.
8. No ataques con un brazo rígido cuando ejecutas un tacleo.
9. Cuando has caído y estás abajo, te pueden pisar o te pueden lesionar en tu pierna, hombro o rodilla. ¡Levántate!
10. Si estas lesionado y no puedes moverte o tu movimiento está limitado, quédate abajo hasta que te puedan asistir para que te muevan o tengas la capacidad de levantarte sin el temor de lesionarte más.
11. Participa completamente en todos los ejercicios para fortalecer el cuello.
12. El entrenamiento con pesas es una parte importante del fútbol americano. Observa todos los procedimientos correctos para levantar pesas, incluyendo levantar, ayudar para llevar más peso, guardar las pesas y la seguridad en general.

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

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha