

Distrito Escolar de Olympia

GOLF ----- 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. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con el golf. Los huesos fracturados, las lesiones de músculos y tejidos suaves y 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. Ten en consideración las lesiones posiblemente graves que pueden ocurrir si no sigues los procedimientos correctos de estiramiento, y el acondicionamiento.
2. Si usas lentes, contacta al entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, monturas apropiadas que sean compatibles con el golf. Si usas lentes bifocales o trifocales, contacta a tu doctor para que proporcione la mejor combinación de lentes para jugar en superficies que tienen cambios repentinos en altitud.
3. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
4. Asegura que todo tu equipo, sobre todo tus zapatos, te quedan bien antes de comenzar las actividades de cada día.
5. 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.
6. Quítate todas tus joyas y sujetadores de pelo de metal y cualquier otro adorno de cuerpo según requerido por las reglas y regulaciones de golf.
7. Presta atención en tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones exteriores, obstrucciones cerca del campo de golf y la entrada y salida segura desde y hacia el campo de golf.
8. Usa ropa exterior e interior que sea apropiada para la humedad y temperatura.
9. 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.
10. Los jugadores deben hidratarse frecuentemente durante las prácticas y competiciones y deben seguir las instrucciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y competiciones.
11. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.
12. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
13. Antes de hacer swing con el palo de golf asegura que tu agarre está seco y que el área en tu alrededor esté libre de gente. Nunca tires el palo de golf.
14. En el campo de práctica, mantén las pelotas dentro de los límites del campo de práctica.
15. Mantente alerta de la posición de los otros golfistas cuando estas golpeando la pelota o ellos están golpeando. No golpees la pelota hasta que tengas una distancia adecuada disponible entre tú y los demás grupos de golf.
16. Si una pelota que golpees se está acercando a otro golfista, grita "FORE" para prevenir a los demás del tiro.
17. Cuando hay mal tiempo mientras que estas en el campo de golf:
 - (a) Quítate las zapatillas con clavos y aléjate de los palos de golf
 - (b) Evita los árboles, cobertizos, cimas, espacios abiertos y arboles aislados u objetos de metal
 - (c) Muévete a un edificio de madera, a un área llana y protegida o un área boscosa

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

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha