

# Distrito Escolar de Olympia

## NATAACION/SALTO ----- 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 tan exigente físicamente como la natación/salto. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con la natación/salto. 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 actividades 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 al entrenador para colocar correctamente los lentes de seguridad, monturas apropiadas que sean compatibles con la natación/salto. Si usas lentes bifocales o trifocales, contacta a tu doctor para que proporcione la mejor combinación de lentes para la natación.
3. Recomendamos las gafas de natación para todos los nadadores.
4. Recomendamos los tapones especialmente si él/la deportista tiene antecedentes de infección de los oídos.
5. Chequea con tu entrenador y tu doctor de cabecera clarificará si los tapones son obligatorios para los eventos.
6. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
7. Asegura que todo tu equipo te queda bien antes de comenzar las actividades de cada día.
8. 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.
9. 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 natación/salto.
10. Presta atención en tus alrededores en tu escuela y fuera incluyendo, pero no limitándote a las condiciones exteriores, obstrucciones cerca de la piscina y el área de salto, ubicación de las escaleras, ubicación del equipo salvavidas, ubicación de mamparos y los marcadores de los carriles y la entrada y salida segura desde y hacia el centro acuático.
11. Usa ropa exterior e interior que sea apropiada para la humedad y temperatura.
12. Los Entrenadores pueden recomendar el uso de gorro de natación no solamente para optimizar la forma de cuerpo y mantener el cabello fuera de tus ojos, pero también para conservar el mantener el calor corporal.
13. 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.
14. Los nadadores 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.

15. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.
16. Nunca intentes de jalar a un nadador lastimado de la piscina. Si piensas que el nadador/saltador tiene una lesión en el cuello, cabeza o en su espalda, sostenlo en el agua y espera a que un salvavidas capacitado saque al nadador usando el aparato y los procedimientos apropiados.
17. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
18. No corras en las plataformas de las piscinas.
19. Nunca nades solo(a) y nunca entres al agua sin que un entrenador o salvavidas esté listo para que tu comiences tu actividad.
20. Usa solamente los estribos aprobados para tu evento de natación en esta piscina particular.
21. Si hay varios nadadores nadando en un carril, nada siempre al lado derecho del carril.
22. Todos los saltadores tienen que recibir la instrucción correcta sobre el orden de las destrezas necesarias para desempeñar un salto particular.
23. Los saltadores no inician un salto sin chequear la piscina para determinar que el agua esté clara y que no hay obstrucciones en el área de aterrizaje.
24. Los saltadores solamente inician saltos cuando están bajo la supervisión activa de su entrenador de salto.
25. Los entrenadores aprobarán por adelantado todos los saltos que tu intentes.
26. Al concluir cada practica o competición, regresa todo el equipo a su lugar de almacenamiento y asegura todos los artículos según instruido por tu entrenador o administrador del centro acuático.
27. Reporta cualquier daño o condición peligrosa en la piscina, área de la piscina, área de salto o en el vestuario al entrenador.

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 natación/salto.

---

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

---

Firma del Alumno

Fecha

---

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha