



Fútbol americano

Pautas de seguridad

Mt. Solo Middle School

Antes de participar, el estudiante atleta y un padre/tutor deben leer esta información. Se requieren las firmas al reverso de este formulario.

Cuando una persona está involucrada en alguna actividad atlética, puede ocurrir una lesión, especialmente con un deporte tan extenuante como el fútbol. Uno debe estar enterado de que la información presentada en estas pautas de seguridad es para informar al atleta de técnicas apropiadas y peligros inherentes involucrados con el fútbol americano. Existe la probabilidad de huesos rotos, lesiones musculares y de tejido blando y la espalda, lo que podría conducir a alguna forma de parálisis. No se enumeran todas las posibilidades de lesiones potenciales en este deporte, pero los atletas deben estar enterados de que los fundamentos, instrucción y equipo de seguridad apropiado son importantes para la seguridad y disfrute del deporte. En el manual deportivo se explican las pautas de preparación adicionales para prácticas/competencias, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia.

La escuela ha comprado cascos de protección certificados por la Comisión Nacional de Operación para la Seguridad y Equipo Deportivo (National Operating Commission for Safety and Athletic Equipment, NOCSAE). Esta certificación indica que se ha realizado investigación para verificar las capacidades de protección y absorción de impactos del casco. Además, se ha comprado material acolchado para la protección de otras partes del cuerpo. Sin embargo, el ajuste cuidadoso y los métodos apropiados de uso son imprescindibles para ganar una protección máxima de cada equipo. Cada jugador recibirá una demostración del uso adecuado y un entrenador o gerente del equipo del profesorado le tomará medidas personalmente el día en que se entregue el equipo. Llevar puesto y usar todo el equipo de protección es la exclusiva responsabilidad del jugador después de haberse completado la orientación.

1. Esté alerta a:
 - a. Rampas que conducen al área de práctica/competencia.
 - b. Variaciones de las superficies de los vestuarios, rampas, césped natural o artificial.
 - c. Lugar de la actividad en la proximidad de postes de meta, trineos de carga, prácticas de patadas/patadas de regreso, prácticas de pasador/receptor, agilidad, carreras a toda velocidad, u otras prácticas de acción rápida.
2. Estirarse completamente y hacer vueltas fáciles a baja velocidad para calentarse.

A los jugadores se les enseñarán técnicas de bloqueo y derribo aprobadas por la Federación Nacional y nuestra asociación estatal, WIAA. Las siguientes técnicas son de mayor importancia para la seguridad del jugador:

1. Cabeza y casco
 - a. Derribar, bloquear, o romper bloqueos con las hombreras. **NUNCA USE EL CASCO PARA GOLPEAR AL Oponente.**
 - b. Mantenga el mentón y los ojos hacia arriba cuando bloquee, derribe o corra con el balón. Bajar la cabeza/casco pone en peligro el cuello y la médula espinal.
2. Contacto de bloqueo y defensivo
 - a. La superficie de golpeo del antebrazo se aceleraría como una unidad con el hombro y la extensión del tronco. **NO** tome impulso para acelerar el antebrazo separadamente.
 - b. Bloquee desde el frente, el lado y sobre la cintura.
 - c. Cuando persiga a un cargador de bola oponente, no se “meta a empujones” cuando el oponente esté abajo.
 - d. No dé manotazos ni cortes con un brazo rígido cuando ejecute un derribo.
3. General

- a. ¡LEVÁNTESE! Cuando está en el suelo, usted es vulnerable a ser pisoteado o recibir una lesión de pierna, hombro o rodilla.
 - b. Cuando caiga, ACURRÚQUESE. No deje las extremidades extendidas para absorber la caída ni mientras esté en el suelo.
 - c. Participe totalmente en todos los ejercicios de fortalecimiento del cuello.
4. Agua
- a. Durante las prácticas se programarán recesos frecuentes para tomar agua y los jugadores deben hidratarse con frecuencia durante la práctica o los juegos.
5. Sala de pesas
- a. Se utilizarán procedimientos de entrenamiento para mantener la resistencia. Respete todas las políticas de la sala de pesas en cuanto a progresiones, observación y seguridad general.

Nombre del atleta (con letra de molde): _____

Estoy consciente de que el fútbol es un deporte de alto riesgo y que practicar o competir en fútbol puede ser una actividad peligrosa que involucra **MUCHOS RIESGOS DE LESIONES**. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en fútbol incluyen, pero no se limitan, a muerte, lesiones graves del cuello y médula espinal, lo que podría resultar en parálisis completa o parcial, daños cerebrales, lesiones graves a prácticamente todos los órganos internos, lesiones graves a prácticamente todos los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, tendones y otros aspectos del sistema esquelético muscular, y lesiones graves o discapacidad a otros aspectos de mi cuerpo, salud general y bienestar. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en fútbol podrían resultar no solo en lesiones graves, sino en una discapacidad grave de mis capacidades futuras para trabajar, participar en otras actividades de negocios, sociales y recreativas, y generalmente disfrutar la vida. También comprendo que el deporte en el cual participe podría ser tan inherentemente peligroso que ninguna cantidad de supervisión razonable, equipo de protección o entrenamiento podría eliminar todos los vestigios de peligro. Se me ha informado que el Distrito Escolar de Longview no asume ninguna responsabilidad por los servicios médicos requeridos para estos riesgos.

Debido a los peligros del fútbol, reconozco la importancia de respetar las instrucciones del entrenador relacionadas con las técnicas, entrenamiento y otras reglas del equipo, etc., y acepto obedecer tales instrucciones.

En consideración a que el Distrito Escolar de Longview me permite hacer pruebas para el equipo de fútbol de la escuela y participar en todas las actividades relacionadas con el equipo, que incluyen, pero no se limitan a, hacer pruebas, practicar o competir en fútbol, he leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competencias, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia, tal y como se explican en el manual deportivo.

Firma del atleta: _____

Fecha: _____

Nombre del padre/tutor legal (con letra de molde): _____

Como el padre/tutor legal del estudiante anteriormente mencionado y en consideración al Distrito Escolar de Longview, doy permiso para que mi hijo/pupilo haga pruebas para el equipo de fútbol de la escuela y para que participe en todas las actividades relacionadas con el equipo, que incluyen, pero no se limitan a, pruebas, practicar o competir en fútbol. He leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competencias, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia, tal y como se explican en el manual deportivo.

Firma del padre/tutor: _____

Fecha: _____