



# Muchachas' Básquetbol

## 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 básquetbol. 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 básquetbol. 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 apropiados 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.

1. El calentamiento apropiado es esencial antes de que tome lugar la actividad extenuante. Esté consciente de las lesiones potencialmente graves si no sigue los procedimientos correctos en el estiramiento y acondicionamiento.
2. Los jugadores cuya visión requiera corrección deben usar gafas o lentes inastillables. Los anteojos deben estar montados en marcos resistentes a la ruptura y estar sostenidos en su lugar por una correa elástica.
3. Realice solo las destrezas y técnicas indicadas y/o supervisadas por su entrenador.
4. Viajar hacia y desde las instalaciones fuera del campus, y sitios de práctica/competencia debe estar de acuerdo con los procedimientos escolares.
5. Retire todas las joyas y sujetadores metálicos de pelo y otros ornamentos del cuerpo como lo exijan las reglas y regulaciones para el básquetbol.
6. Esté alerta a las escalones/rampas que conducen a áreas de práctica/competencia.
7. Esté alerta a las variaciones en las superficies de rampas, vestuarios, escaleras y suelos de juego.
8. Está alerta a lo siguiente: carritos de bolas; bolas de básquetbol en vuelo, rodando, rebotando; carreras cortas en velocidad o prácticas de contraataque; proximidad de las graderías y paredes a la superficie de juego.
9. Esté alerta de los síntomas de deshidratación: boca seca, incapacidad de enfriarse, mareos/vértigo. Tome de 4 a 6 vasos de agua durante el día escolar y una cantidad adicional en la práctica.
10. Programe recesos frecuentes para tomar agua en el plan de prácticas. Los jugadores deben hacer uso de todos los recesos.
11. Problemas del pie: consulte al entrenador o al entrenador de atletismo, cosas como ampollas, callos, uñas encarnadas, infecciones de hongos o verrugas de las plantas.
12. Otros problemas de la piel: consulte al entrenador o al entrenador de atletismo, cosas como sarpullido, furúnculos, quemaduras de piso, cortes.
13. Problemas del tobillo y otros problemas ortopédicos.
  - a. Esguinces (nuevos): hielo, compresión, elevación, descanso
  - b. Esguinces (viejos): vendaje, entrenamiento fácil, ejercicio de rehabilitación
14. Los regímenes de levantamiento de pesas tendrán estándares separados y progresiones diseñadas para mejorar la seguridad.
15. Las enfermedades respiratorias pueden ser un problema mayor. Un suplemento vitamínico, fluidos, descanso regular, nutrición y vestimenta adecuados contribuyen al mantenimiento de la salud.
16. Las pérdidas de peso repentinas o grandes en un mes deben informarse al entrenador especialmente si se siente cansado o enfermo, o si muestra síntomas de resfriado y garganta/glándulas del cuello inflamadas.

17. NO se cuelgue de los aros o redes.
18. NO participe en juegos violentos e irreflexivos.
19. NO corra debajo de un jugador que esté en el aire para lanzar o recibir un pase.
20. NO aletee los codos excesivamente cuando despeje un rebote.
21. Los jugadores más altos necesitan estar alertas a su proximidad a la superficie inferior del tablero.
22. Informe al entrenador si está lesionado.
23. Practique solo cuando su entrenador esté presente.

**Nombre del atleta (con letra de molde):** \_\_\_\_\_

Estoy consciente de que el basquetbol es un deporte de alto riesgo y que practicar o competir en basquetbol puede ser una actividad peligrosa que involucra **MUCHOS RIESGOS DE LESIONES**. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en basquetbol 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 basquetbol 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 basquetbol, 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 basquetbol 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 basquetbol, 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 basquetbol 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 basquetbol. 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:** \_\_\_\_\_