



Pista y campo

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 una actividad tan extenuante como la pista y campo. 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 la pista y campo. 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 esta actividad, pero los atletas deben estar enterados de que los fundamentos, instrucción y equipo de seguridad apropiado son importantes para la seguridad y disfrute de la actividad. 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. Seleccione ropa a la medida y apropiada para:
 - a. Retención del calor en clima frío.
 - b. Disipación del calor en clima cálido o húmedo.
 - c. No olvide el calentamiento y enfriamiento, antes y después de las competiciones y prácticas.
2. Seleccione y cámbiese los zapatos de clavos o zapatos para diversas superficies.
3. Esté alerta a las rampas que conducen a áreas de práctica/competencia.
4. Esté alerta a las variaciones en las superficies de rampas, vestuarios, pistas de ceniza o artificiales.
5. Al aproximarse a la pista, esté alerta de las ubicaciones de:
 - a. Bloques de salida y obstáculos.
 - b. Zonas de intercambio de relevos.
 - c. Pistas de salto/garrocha y colchonetas.
 - d. Zonas de aterrizaje de tiros, discos y jabalinas.
 - e. Escombros en las colchonetas.
6. Estírese completamente y comience su entrenamiento con una carrera fácil.
7. Esté alerta de escombros en las colchonetas.
8. Use zapatos con púas en la pista.
9. Los participantes de salto alto deben pasar por una progresión de instrucción antes de usar el "Fosbury Flop" en prácticas o competiciones (se asume que el entrenador es competente para enseñar esta técnica).
10. Los practicantes de salto alto y salto con garrocha deben revisar la proximidad de los estándares de la colchoneta.
11. Los lanzadores de pesos/discos/jabalinas deben verificar si hay personas en el sector de lanzamiento y las áreas inmediatas a lo largo del círculo o pista. También deben abstenerse de hacer juegos rudos con el peso, disco o jabalina.
12. Los vallistas deben estar seguros de que las vallas estén orientadas en una dirección que permita que la valla caiga si es golpeada por el vallista.
13. Los corredores de fondo y equipos de relevos que participan en carreras de velocidad y pruebas cronometradas deben correr en los carriles interiores a menos que estén sobrepasando a un corredor. Las carreras más lentas deben hacerse en los carriles exteriores.
14. Los corredores que corren por la calle como un método de acondicionamiento a la distancia deben correr contra el tráfico o usar las aceras. NO use audífonos de reproductores de radio o de cintas. Corra en una fila única. Esté alerta en las intersecciones. Evite calles de tráfico pesado.

- 15. Evite paradas repentinas en superficies duras después de hacer un sprint.
- 16. Es posible que el levantamiento de pesas sea parte de su acondicionamiento. Respete todas las reglas de seguridad de la sala de pesas.
- 17. La deshidratación puede ser peligrosa. Habrá agua en todas las prácticas y competiciones. Los atletas deben tomar agua con frecuencia.

Nombre del atleta (con letra de molde): _____

Estoy consciente de que la pista y campo es una actividad de alto riesgo y que practicar o competir en pista y campo puede ser una actividad peligrosa que involucre **MUCHOS RIESGOS DE LESIONES**. Comprendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en pista y campo incluyen pero no se limitan a muerte, lesiones graves del cuello y médula espinal, lo que podría resultar en parálisis total 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 pista y campo podría 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 la actividad en la cual participe podría ser tan inherentemente peligrosa que ninguna cantidad de supervisión razonable, equipo de protección o entrenamiento pueda 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 en pista y campo, 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 pista y campo de la escuela y participar en todas las actividades relacionadas con el equipo, que incluye, pero no se limita a, hacer pruebas, practicar o competir en pista y campo, he leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competiciones, 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 pista y campo de la escuela y para que participe en todas las actividades relacionadas con el equipo, que incluye, pero no se limita a, pruebas, practicar o competir en pista y campo. He leído las advertencias anteriores y comprendo sus términos. También he leído y comprendo las pautas de preparación adicionales para prácticas/competiciones, reglas de seguridad de los vestuarios, y situaciones de emergencia, tal y como se explican en el manual deportivo.

Firma del padre/tutor: _____

Fecha: _____