

DIRECTRICES DE SEGURIDAD DE VOLEIBOL

(Antes de participar, tanto el estudiante como los padres deben leer atentamente y firmar)

Cuando una persona está involucrada en cualquier actividad atlética, puede ocurrir una lesión. Uno debe ser consciente de que la información presentada en estas pautas de seguridad es informar al atleta de las técnicas adecuadas y los peligros inherentes involucrados con el voleibol. Existe la posibilidad de fracturas de huesos, músculo y tejidos blandos y lesiones de espalda, que podría conducir a algún tipo de parálisis. No todas las posibilidades de lesiones potenciales en este deporte están enumeradas, pero los atletas deben ser conscientes de que los fundamentos, el entrenamiento y el equipo de seguridad adecuado son importantes para la seguridad y el disfrute del deporte.

1. El calentamiento adecuado es esencial antes de que se lleve a cabo la actividad extenuante. Tenga en cuenta las lesiones potencialmente graves si no sigue los procedimientos correctos en el estiramiento y el acondicionamiento.
2. Use rodilleras y todo el equipo de protección según las indicaciones del entrenador.
3. Si usa gafas, póngase en contacto con el entrenador para un ajuste adecuado de las lentes de seguridad, marcos apropiados que sean compatibles con el voleibol. Si tienes una lente bi o trifocal, comunícate con tu médico para proporcionar la mejor combinación de len para jugar en un juego que requiera una reacción rápida a un objeto (bola) que viaja a una velocidad muy rápida.
4. Realizar sólo las habilidades y técnicas según las instrucciones y / o supervisados por su entrenador.
5. Asegúrese de que todo el equipo, especialmente los zapatos, se ajuste correctamente antes de la actividad de cada día.
6. Los viajes hacia y desde las instalaciones fuera del campus y los sitios de práctica/competición deben estar de acuerdo con los procedimientos escolares.
7. Retire todas las joyas y sujetadores de pelo de metal y otros adornos corporales según lo requieran las reglas y regulaciones para el voleibol.
8. Tenga en cuenta su entorno tanto en casa como fuera, incluyendo pero no limitado a las condiciones de la superficie, obstrucciones en la proximidad a la cancha de voleibol, incluyendo redes, cables, soportes de opinión oficial, áreas fuera de juego y entrada / salida segura a / desde la cancha.
9. Use prendas exteriores y debajo adecuadas para la humedad y la temperatura.
10. Con el fin de ayudar a proteger la seguridad de todos los miembros del escuadrón, los miembros del escuadrón con lesiones físicamente limitantes y / o condiciones de salud deben informar al entrenador antes de la actividad de cada día de condiciones limitantes y participar sólo en la medida permitida por el entrenador.
10. Los jugadores deben hidratarse con frecuencia durante la práctica y se reúnen y seguir la dirección de los entrenadores sobre la hidratación antes y después de las prácticas y se reúne.
11. Notifique al entrenador inmediatamente si está lesionado.
12. Practique solo cuando su entrenador esté presente.
13. Recoger todas las voleibolas sueltas y devolverlos al contenedor o lugar adecuado para que no creen un viaje y caigan peligro.
14. Saltar verticalmente ayuda a evitar colisiones con oponentes, compañeros de equipo y redes.
15. Espiba la pelota con las técnicas correctas enseñadas por tu entrenador.

La información anterior se me ha explicado y entiendo la lista de reglas, regulaciones/advertencias de seguridad y procedimientos. También entiendo la necesidad de utilizar las técnicas adecuadas mientras participo en el programa de voleibol

Firma de DateAthlete

FechaFimatura del Padre/Tutor Legal