

Distrito Escolar de Olympia

BOLICHE ---- 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. Las informaciones presentadas en estas normas de seguridad son para informar al deportista sobre las técnicas correctas y los daños inherentes relacionados con el boliche. Los huesos fracturados, las lesiones de músculos y tejidos suaves y las lesiones 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 para poder disfrutarlo.

1. El calentamiento adecuado es esencial antes de comenzar con actividades más extenuantes. Ten en consideración las lesiones posiblemente graves que pueden ocurrir si no sigues los procedimientos correctos de estiramiento y acondicionamiento.
2. Desempeña solamente las técnicas y destrezas instruidas y supervisadas por tu entrenador.
3. Asegura que todo tu equipo, sobre todo tus zapatos, te quedan bien antes de comenzar las actividades de cada día. Los zapatos de boliche están diseñados para el piso resbaloso del boliche, porque las suelas tienen una superficie para evitar los resbales y las caídas
4. Para proteger la seguridad de todos los miembros del equipo, tienes que informar a tu entrenador de cualquier lesión o condición de salud antes de la actividad diaria.
5. Notifica al entrenador enseguida si te lesionas.
6. Practica solamente cuando tu entrenador está presente.
7. Espera que la bola de boliche regrese antes de recogerla. El regreso esta mecanizado y consiste de muchas piezas móviles que pueden agarrar los brazos/manos y la ropa, lo cual pudiera causar una lesión.
8. Usa ambas manos cuando levantas la bola. Evita usar los huecos para los dedos para levantar la bola ya que esto pone mucho esfuerzo en tu muñeca y en tus dedos.
9. Permanece dentro del carril del boliche. No pases fuera del carril de boliche, cual está marcado con la línea horizontal conocida como la línea de línea de falta.
10. Antes de rodar la bola, asegura que tus manos estén secas y que no hay gente en tu area.
11. Siempre sigue las instrucciones de tu entrenador.

Me han explicado la información arriba y entiendo la lista de reglas, seguridad, regulaciones, advertencias y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas mientras que participo en el programa de boliche.

Nombre del Alumno (Letra de Molde)

Firma del Alumno

Fecha

Firma del Padre/Madre/ Guardián Legal

Fecha