



WOODLAND MIDDLE SCHOOL FUTBOL AMERICANO RIESGO INHERENTE

Esta escuela se esfuerza por proteger a cada estudiante de una posible lesión mientras participan en las actividades escolares. Las directrices e información a continuación se han establecido con el fin de proteger al estudiante ya otros contra lesiones y / o enfermedades. Los participantes y sus padres deben reconocer que el acondicionamiento físico, la nutrición, las técnicas apropiadas, procedimientos de seguridad, y el equipo en perfectas condiciones son aspectos importantes de este programa de capacitación. Se espera que cada participante siga las instrucciones / normas del entrenador y entienda que si no se siguen estas instrucciones o se adhiere a las normas puede ponerse en riesgo.

Los viajes hacia y desde las instalaciones fuera del campus se realizarán de conformidad con las instrucciones del entrenador de la actividad.

Las directrices son las siguientes:

1. Asegúrese de que usted usa todos los equipos que el entrenador indica. Avisar al entrenador de cualquier problema con el equipo.
2. Avisar al entrenador si usted está enfermo o tiene algún síntoma de enfermedad por un periodo de tiempo prolongado.
3. Avisar al entrenador si usted ha sido lesionado.
4. Participar en actividades de calentamiento antes de una participación extenuante.
5. Estar alerta a los peligros físicos en los vestidores o en el área alrededor. Avisar al entrenador de cualquier peligro.

TACLEANDO, BLOQUEANDO, Y CORRIENDO CON LA PELOTA

Las técnicas para abordar y bloquear son básicamente las mismas. El contacto debe ser hecho por encima de cinturón, pero no inicialmente con el casco. El jugador siempre debe estar en una posición de equilibrio, las rodillas flexionadas, la espalda recta, el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, la cabeza y el área objetivo tan cerca del cuerpo como sea posible con el contacto principal que se hizo con el hombro. Cuando se bloquea correctamente o hace frente a un oponente, el contacto con el casco resulta de forma natural. Por lo tanto, la técnica es más importante con el fin de prevenir o reducir la probabilidad de lesión. El bloqueo y la lucha por no mantener el casco tan cerca del cuerpo como sea posible puede dar lugar a una lesión en el hombro y una separación o un nervio pellizcado en el área del cuello. Las lesiones como resultado de técnicas inadecuadas pueden variar de niveles a incapacitantes o incluso la muerte. Alineación corporal inadecuada puede poner la columna vertebral en una posición vulnerable a lesiones. El desarrollo de la fuerza en los músculos del cuello a través de ejercicios de tipo isométrico permitirá al participante mantener su cabeza en alto incluso después de cansarse durante un entrenamiento o competencia.

BATEO (CONTACTO) POSICIÓN BÁSICA Y TÉCNICA FUNDAMENTAL

Lesiones musculares tensas pueden ir desde lesiones de tobillo a lesiones de rodilla graves que requieren cirugía. Las reglas han hecho el bloqueo debajo de la cintura (fuera de dos yardas de la zona de cuatro yardas junto al fútbol) ilegal. Grapas se limitan a no más de una pulgada y media para ayudar aún más a prevenir lesiones de rodilla. Un corredor con la pelota, sin embargo, puede ser abordado alrededor de las piernas. Durante el partido, las reglas prohíben el contacto inicial con el casco o el acaparamiento de la mascarilla en el borde del casco. Contacto inicial con casco puede dar lugar a una contusión; dislocación; hueso roto; lesión craneal; o lesión interna, como los riñones, el bazo, vejiga, etc. Si se quitó la máscara o casco de borde puede resultar en una lesión en el cuello que podría resultar en lesiones que van desde una distensión muscular a una luxación, lesión del nervio, o daños en columna vertebral que podrían causar parálisis o la muerte.

EQUIPO

Se requiere un atleta para vestir todo el equipo emitido. Si el equipo está dañado o no se ajusta correctamente, el atleta debe informar a su entrenador inmediatamente antes de su uso. Las hombreras, cascos, almohadillas para la cadera y pantalones (incluyendo los cojines del muslo y rodilleras) deben tener el montaje y uso adecuado. Una almohadilla para el hombro que es demasiado pequeña dejará el punto vulnerable a magulladuras o separaciones del hombro. Una almohadilla para el hombro que es demasiado apretada en la zona del cuello puede resultar en un posible pinzamiento nervioso. Una almohadilla para el hombro que es demasiado grande dejará el área del cuello mal protegido y se deslizará sobre los hombros haciéndolos vulnerables a los golpes o separaciones. Los cascos deben encajar perfectamente en los puntos de contacto: frontal, posterior y superior de la cabeza. El casco debe ser de la marca "NOCSAE" por la seguridad, las correas de la barbilla debe sujetarse, y las almohadillas debe ser del grosor adecuado. Un ajuste que es demasiado flojo puede provocar dolores de cabeza, una conmoción cerebral, una lesión en la cara, como una nariz o pómulo roto, o una lesión en el cuello que es posiblemente bastante grave como parálisis o incluso la muerte.

La información anterior se me ha explicado y yo entiendo la lista de reglas y procedimientos. También entiendo la necesidad de utilizar las técnicas apropiadas durante la participación en el programa de fútbol. Soy consciente de que entrenar en el fútbol americano es un deporte de alto riesgo y que practicar o competir en fútbol americano será una actividad peligrosa que implica muchos riesgos de lesión. Entiendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en fútbol americano incluyen, pero no se limitan a, la muerte, lesiones graves del cuello y lesiones de la columna que puede resultar en una parálisis completa o parcial, daño cerebral, lesiones graves a prácticamente todos los órganos internos, serias lesiones a prácticamente todos los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, tendones y otros aspectos de mi cuerpo, la salud general y el bienestar. Entiendo que los peligros y riesgos de practicar o competir en fútbol americano puede resultar no sólo en lesiones graves, pero en un deterioro grave de mis futuras habilidades para ganarme la vida, a participar en otras actividades recreativas empresariales, sociales y en general, para disfrutar la vida.

Debido a los peligros de fútbol americano, reconozco la importancia de seguir las instrucciones del entrenador respecto a las técnicas, capacitación y otras reglas del equipo, etc., y estoy de acuerdo a obedecer tales instrucciones.

Yo, _____ soy el padre / tutor legal de _____ (Estudiante). He leído la advertencia anterior y entiendo los términos. Entiendo que el fútbol americano es un **DEPORTE DE ALTO RIESGO** que implica muchos **RIESGOS DE LESIONES**, incluyendo pero no limitado a los riesgos descritos anteriormente.

En consideración del Distrito Escolar de Woodland permitir que mi hijo que asiste a Woodland Middle School participe en el equipo de fútbol americano y todas las actividades relacionadas con el mismo, incluyendo, pero no limitado a, probar, practicar o competir en, por la presente asumo todos los riesgos normalmente asociados con mismo y estoy de acuerdo para mantener el Distrito Escolar, sus empleados, agentes, representantes, entrenadores y voluntarios fuera de cualquier y toda responsabilidad, acciones, causas de acción, deudas, reclamaciones o demandas de cualquier tipo y naturaleza que sea, o que puedan derivarse de dichos riesgos. Los términos del mismo harán las veces de despacho a mis herederos, bienes, albacea, administrador, cesionarios, y para todos los miembros de mi familia Estamos de acuerdo que ni el distrito escolar, ni el personal del distrito escolar, ni la organización estudiantil de la escuela debe de ninguna manera hacerse responsables por cualquier accidente o lesión de cualquier manera recibido a cuenta de o en el ejercicio de cualquier actividad patrocinada por el distrito. Convenimos además que ni el distrito ni ninguna de sus organizaciones del personal o estudiante el cual será responsable por el pago de las facturas por servicios médicos prestados como consecuencia de este tipo de accidentes o lesiones. También reconocemos que es nuestra responsabilidad de proveer seguro médico, de discapacidad u otro seguro para mitigar los costos que pueden causar por desgracia al incurrir como resultado de la participación en esta actividad.

Al firmar a continuación, certifico que he leído lo anterior, entiendo su contenido, y estoy de acuerdo con sus términos.

Nombre del Atleta	Firma	Fecha
Nombre del Padre	Firma	Fecha