

GUÍAS DE SEGURIDAD PARA GIMNASIA

La gimnasia es una forma altamente especializada de la competición en la que la resistencia, la fuerza, la agilidad, y la forma física son factores importantes. Para desarrollar cada uno de estos atributos, gimnastas deben observar y practicar las normas, procedimientos y progresiones destinadas a mejorar su seguridad, el aprendizaje, el éxito general y el disfrute del deporte.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Elije un uniforme para el entrenamiento y para las competencias que se ajusten adecuadamente, no debe restringir los movimientos del participante.
2. apretones de protección pueden ser útiles para prevenir las ampollas de palma para los eventos de barras.
3. Los participantes que tienen un impedimento visual deben usar lentes correctivos hecho de un material que no se rompa (shatterproof) o lentes de contacto si el impedimento afecta su percepción visual.
4. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
5. No deben jugar en forma brusca.
6. Un par aretes / únicas joyas.
7. Las estudiantes que están interesados en participar en el deporte que tiene que la aprobación de un médico si tienen alguna de las condiciones que siguen: convulsiones, neuromuscular, renal, cardíaco, insulina / diabetes, problemas crónicos del esqueleto, trastornos, enfermedades o alergias que requieren el uso de medicamentos
8. Si está enfermo o marido, notifique su entrenador. No participe en el entrenamiento
9. Reporten todas las lesiones al entrenador de inmediato.

ÁREA DE CAMBIO DE ROPA Y DE CASILLEROS

1. Tenga precaución de los pisos resbalosos.
2. Tenga precaución en el cambio del tipo de piso y la diferencia de altura entre la ducha y el área de cambio de ropa y de casilleros.
3. Mantenga el piso libre de basura. Ponga su propiedad personal en su casillero asignado.
4. Cierra y ponga un candado a su casillero cuando se aleja del casillero.
5. Mantenga el jabón y champú en la ducha.
6. Use talco para los pies en el área designada.
7. No deben jugar en el área de la ducha o área de cambio de ropa.
8. Reporte al entrenador de inmediato con infecciones de la piel o pies.

MOVIMIENTO AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Esté alerta a las variaciones en la superficie de las rampas, área de cambio de ropa y de casilleros, y superficies.
2. Debe estirarse completamente.

PRECAUCIONES ESPECÍFICAS A LA GIMNASIA

1. No intente nuevos movimientos de suelo o complejos aparatos, hasta que el entrenador ha aprobado su progresión y se han adoptado medidas para el apoyo de seguridad apropiada.
2. Revise todos los aparatos para la altura y anchura, cierres de seguridad y el sistema de fijación del piso.
3. Consulte con el entrenador (es) para estar seguro del tipo y lo grueso de la colchoneta sea apropiado y que se este asegurado adecuadamente.
4. Ponga una buena cantidad de tiza sobre las manos antes de usar las barras.

5. Estirarse completamente antes de los entrenamientos y competencias
6. Si tú experimentas fatiga muscular o disminución de la lucidez, no intente las actividades de ser elevado, la carga de peso o actividades de saltar. Descanse o esperar hasta el día siguiente.
7. Revise por separación de las colchonetas, notifique al entrenador en caso que necesite la reparación..
8. Solamente un participante puede usar el equipo de gimnasia a la vez.
9. Los competidores de barras deben prestar especial atención a la mecánica del cuerpo involucradas en el control de la propia velocidad del swing, la finalización de las rotaciones y el control general, mientras invertida en posiciones de soporte de peso. Se necesita un vigilante para todas estas actividades.
10. Las actividades de “somersaulting” deben ser practicadas en progresiones adecuadas sobre la colchoneta deportiva apropiada. El estar involucrados en múltiples saltos mortales, los competidores deben añadir estas actividades lentamente a fin de evitar la desorientación. Un salto mortal y / o torsión salidas deberán estar aprendiendo en la progresión adecuada y con un vigilante.
11. Si un área elevada para el entrenamiento está disponible, tome precaución en usar las escaleras, plataformas elevadas. Manténgase alerta, no jueguen.
12. Se debe revisar la distancia y posición del “vault”. Se debe desollar la técnica apropiada con el entrenador antes de practicar y competir.
13. Utilice solamente los observadores de tiro entrenados.

EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza de la gimnasia pueden ocurrir algunas lesiones. La mayoría serán lesiones menores y podrán ser aliviadas con los primeros auxilios básicos, pero siempre existe la posibilidad de un una lesión seria. Todas las lesiones deben ser reportadas al entrenador. En ocasión, una situación podría requerir el involucramiento del participante, como se describe por lo siguiente:

1. Pare todos los entrenamientos.
2. Llame al entrenador para que dirige la situación.
3. Siéntese o arrodillase proximidad cerca.
4. Puede asistir en los siguiente:
 - a. Llamar para asistencia adicional
 - b. Traer el equipo de primeros auxilios al lugar del incidente
 - c. Mantener a los demás alejados del área del incidente.
 - d. Dirige a los miembro de rescate / personal de emergencia al sitio
5. Incendios o alarmas de incendios:
 - a. Evacuar el edificio o manténgase afuera
 - b. Retirarse a 100 pies del edificio
 - c. Este preparado de implementar el procedimiento de emergencia como indicado en el #4

Entiendo las reglas y procedimientos y la necesidad que se use la técnica apropiada durante participación de las actividades de la gimnasia.

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

Firma de los padres: _____ Fecha: _____