

GUÍAS DE SEGURIDAD PARA LA LUCHA

La lucha libre es un juego altamente competitivo, determinación de acción en el que la fuerza física, resistencia y contacto juega un papel importante. Debido a la velocidad y el contacto con el que se lleva a cabo el deporte, los participantes, sus familias y el cuerpo técnico debe aceptar y compartir ciertas responsabilidades para mejorar la seguridad y el disfrute de los participantes.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

1. Use todo el equipo de protección incluyendo espinilleras suaves a cada práctica o competencia salvo que menos que se ha indicado al contrario en el plan de la práctica.
2. Asegúrese de que todos los cordones de estabilizadores estén apretados correctamente.
3. Use ropa interiores y exteriores que sean apropiados para la humedad y la temperatura y la protección de la piel.
4. participantes con discapacidad visual debe quitarse los lentes.
5. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
6. En un clima caliente y húmedo, los jugadores deben consumir 4-6 vasos de agua de 10 a.m.-3 p.m., con el último vaso consumido treinta minutos antes de la competición.
7. Quitase todas las joyas y fijadores para el cabello de metal
8. El control del peso, o bajar de peso debe ser hecho con cuidado, con la atención de mantener los alimentos balanceados y cumplir con las regulaciones de parte de la Asociación de Atletismo del Estado.
9. Un entrenador o medico deben revisar todas las lesiones, ampollas, sarpullido e irritación de la piel.
10. Los posibles participantes con convulsiones o con condiciones problemas de neuromuscular, renal, cardiaco, insulina / diabetes, problemas esqueléticos crónicos, trastornos, enfermedades o alergias médicamente controladas, necesitan la aprobación del médico para participar.
11. Notifique al entrenador si siente enfermo o mareado. No participe en el entrenamiento.
12. Reporte 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. Manténgase alerta de las rampas, escalones y los cambios de los diferentes superficies, colchonetas deportivas y pisos.
2. Mantenerse alerta de los equipos deportivos en el área general.
3. Este alerta de la ubicación de los extintores y otros equipos del edificio y la proximidad de las paredes y de colchonetas deportivas.
4. Manténgase alerta de los ejercicios que se estén llevando a cabo.

PRECAUCIONES ESPECÍFICAS A LA LUCHA

1. No deben tirar su oponente a la colchoneta deportiva con fuerza no necesaria.
2. No deben doblar la articulación más del rango de moción normal.
3. Las siguientes técnicas del deporte están prohibidos:
 - a. “Double arm bar, full nelson”
 - b. Algunos estilos: “straight-back suplay o salto”
 - c. El tropezar el oponente y que sea lanzado por la fuerza.
4. El controlar el peso o bajar de peso debe ser bajo la aprobación del entrenador y médico.

EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza de la lucha 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 el entrenamiento y actividades de la lucha.

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

Firma de los padres: _____ Fecha: _____