

## **GUÍAS DE SEGURIDAD PARA BOLICHE**

Los siguientes procedimientos han sido desarrollados específicamente para el boliche. Dado que los participantes deben reconocer que la condición física, la nutrición, la técnica apropiada, los procedimientos de seguridad, y que el equipo sea adecuado son importantes aspectos que se requieren. Los estudiantes y los padres deben leer y entender ciertas precauciones y responsabilidades destinadas a mejorar la seguridad y para que puedan disfrutar de la actividad.

### **PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

1. Elija ropa y zapatos que les quede bien, y permite el movimiento fácilmente.
2. El calentamiento adecuado es esencial antes que se lleve a cabo la actividad vigorosa.
3. Si usa anteojos, póngase en contacto con el entrenador, para revisión para los lentes de seguridad. Utilizar marcos adecuados que sean compatibles el boliche. Si usted tiene bifocal o una lente tri-focal, póngase en contacto con su médico para proporcionar la mejor combinación de lentes para jugar en un área donde las diferentes distancias son vistas en una sucesión rápida.
4. Realizar sólo aquellas habilidades y técnicas de acuerdo con las instrucciones y / o supervisado por su entrenador.
5. Solamente el jugador deber estar en camino a tirar la bola de boliche.
6. Los zapatos para boliche deben ser usados, mantenga la suela limpia.
7. Mantenga los zapatos fuera del área de “settee”.
8. Siga el modo de comportamiento a todo momento.
9. Notifique al entrenador si está enfermo y si tiene síntomas de enfermedad.
10. Reporten todas las lesiones al entrenador de inmediato.

### **MOVIMIENTO AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

1. El viajar hacia y desde los edificios fuera del campus y lugares de competición o de práctica deben ser realizados de acuerdo con los procedimientos del distrito escolar.
2. Este cociente a todo momento de los otros jugadores y el personal de boliche.
3. Mire alrededor del edificio y tome nota de lo siguiente:
  - a. Ubicación del equipo de seguridad
  - b. Ubicación de los carriles de boliche
  - c. Ubicación de donde están las reglas del edificio.
  - d. Otro equipo que podría estar en el área (lugar donde se registra los puntos, donde se regresa la bola, las mesas, sillas)

### **PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL BOLICHE**

1. Mantenerse alerta de los peligros en el área del boliche y notificar al entrenador si encuentra algún tipo de peligro.
2. Antes de tirar la bola de boliche, asegúrese que el área esté libre de otras personas.
3. Tome en cuenta el peligro de pararse enfrente de o junto de una persona que este tirando la bola, podría ser lastimado.
4. Tomen precaución alrededor del área donde se regresa la bola de boliche.
5. No se debe jugar en forma brusca.
6. Mire antes que tire la bola de boliche.

## EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza del deporte boliche, se pueden producir algunas lesiones. La mayoría será menor y se puede manejar con los primeros auxilios básicos, pero la posibilidad de una lesión grave es siempre presente. Todas las lesiones se deben llamar la atención de un entrenador. Una situación ocasional puede requerir un tratamiento más intenso y también puede hacer necesaria la implicación de los participantes de la siguiente manera:

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.

Estoy cociente que el boliche puede ser un deporte de alto riesgo y que la práctica o competir en el boliche puede ser una actividad peligrosa que implica muchos riesgos de lesión. Yo entiendo que el boliche puede ser tan peligroso que ninguna cantidad de supervisión razonable, equipos de protección o entrenamiento puede eliminar todos los peligros. Yo entiendo que las reglas, procedimientos y la necesidad de utilizar las técnicas apropiadas durante la participación en las actividades del boliche.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de los padres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_