



GUÍAS DE SEGURIDAD PARA BAILE

El baile es una actividad especializada en la que la resistencia, la fuerza, la agilidad, y la condición física del participante son factores importantes. Para desarrollar cada uno de los atributos, los participantes deben observar y practicar las normas, procedimientos y progresiones destinadas a mejorar su seguridad, el aprendizaje, el éxito general y deben disfrutar de la actividad.

PREPARATION FOR PRACTICE OR CONTEST

1. Los participantes con impedimentos visuales deben usar lentes de seguridad, correctivas o lentes de contacto si el impedimento afecta a la percepción. Los anteojos deben mantenerse en su lugar con una cinta elástica.
2. Los participantes que necesiten cinta médica para prevenir o de rehabilitación, “padding” o refuerzo debe llegar temprano para completar los procedimientos necesarios.
3. No deben jugar en forma brusca “rough-housing.”
4. Quitase todas las joyas y fijadores para el cabello de metal
5. 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.
6. Si está enfermo o marido, notifique su entrenador. No participe en el entrenamiento.
7. 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 de él.
5. Mantenga el jabón y champú en la ducha.
6. No deben jugar en el área de la ducha o área de cambio de ropa.
7. Reporte al entrenador de inmediato con infecciones de la piel o pies.

PRECAUCIONES ESPECÍFICAS AL BAILE

1. No intente movimientos nuevos o complejos hasta que el entrenador ha aprobado su progresión y se han adoptado medidas para el apoyo apropiado “spotting”.
2. Asegúrese con el entrenador(es) para estar seguro del grueso de la colchoneta es la adecuada y este asegurado adecuadamente.
3. Estírese antes de cada entrenamiento o competencia.
4. Si experimenta fatiga muscular o disminución de la lucidez, no intente elevada, la carga de peso o actividades de salto actividades. Descansar o esperar hasta el día siguiente
5. Solamente usen personas de apoyo que estén entrenado, “trained spotters.”
6. El entrenador no se llevará a cabo sin la presencia de su entrenador.

EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza del baile, se pueden producir algunas lesiones. La mayoría serán lesiones menores y se puede dirigir 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.
 - d.

Yo entiendo las reglas y procedimientos y la necesidad de utilizar las técnicas apropiadas durante su participación en actividades del baile.