



RIESGO INHERENTE EN EL ATLETISMO

Esta escuela se esfuerza por proteger a cada estudiante de posibles lesiones mientras participa en actividades escolares. Los lineamientos y/o prácticas identificadas a continuación se han establecido para esta actividad con el fin de proteger al estudiante y a otras personas de lesiones y/o enfermedades. Los participantes y sus padres deben reconocer que el acondicionamiento, la nutrición, las técnicas apropiadas, los procedimientos de seguridad y un equipo que se ajuste bien son aspectos importantes de este programa de capacitación. Se espera que cada participante siga las instrucciones/normas del entrenador y debe entender que no seguir esas instrucciones o cumplir con las normas puede poner en riesgo al participante.

El traslado desde y hasta instalaciones fuera del plantel debe darse de conformidad con las instrucciones del entrenador de la actividad.

Los lineamientos son los siguientes:

1. Asegúrese de usar todo el equipo entregado por el entrenador. Informe al entrenador sobre cualquier equipo que no ajuste o que sea defectuoso.
2. Informe al entrenador si está enfermo o tiene síntomas prolongados de enfermedad.
3. Advierta al entrenador si ha tenido alguna lesión.
4. Participe en actividades de calentamiento antes del ejercicio extenuante.
5. Esté alerta de cualquier riesgo físico en el vestuario, en el área de participación o en sus alrededores. Informe al entrenador sobre cualquier peligro.
6. Reconozca las reglas de seguridad para áreas restringidas, por ejemplo, jabalina, disco, lanzamiento de bala, salto con pértiga. Estas áreas deben ser supervisadas.
7. Permanezca en las pistas de carrera designadas.
8. Verifique el equipo, el aparato, el campo y los pozos a fondo antes de cada uso, por ejemplo, escombros en pozos de salto, colocación de estándares.

Me han explicado la anterior información y entiendo la lista de normas y procedimientos. También entiendo la necesidad de usar las técnicas correctas al momento de participar en el programa de atletismo.

Soy consciente de que el atletismo es un **DEPORTE DE ALTO RIESGO** y que practicar o competir en Atletismo será una actividad peligrosa que implica **MUCHOS RIESGOS DE LESIÓN**. Entiendo que los peligros y riesgos de practicar y competir en atletismo incluyen, entre otros, muerte, lesiones serias en el cuello y la columna vertebral que pueden provocar parálisis parcial o completa, daño cerebral, lesiones graves en prácticamente todos los órganos internos y los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, tendones y otros aspectos de mi cuerpo, salud general y bienestar. Entiendo que los peligros y riesgos de practicar o competir en atletismo pueden resultar no sólo en lesiones graves, sino también en un deterioro grave de mis habilidades futuras para ganarme la vida, participar en otras actividades comerciales, sociales y recreativas y, en general, disfruta la vida.

He leído la advertencia anterior y entiendo sus términos. Entiendo que el atletismo es un **DEPORTE DE ALTO RIESGO** que implica muchos **RIESGOS DE LESIÓN**, incluidos, entre otros, los riesgos mencionados anteriormente.

En consideración al Lake Washington School District que le permite a mi hijo/pupilo participar en actividades de atletismo incluyendo la práctica o competencia, asumo todos los riesgos normalmente asociados con atletismo y acepto liberar de cualquier y toda responsabilidad, acciones, causas de acción, deudas, reclamos o demandas de todo tipo y naturaleza que puedan surgir de tales riesgos al distrito escolar,



sus empleados, agentes, representantes, entrenadores y voluntarios. Los términos del presente servirán como una exención para mis herederos, sucesores, albacea, administrador, cesionarios y para todos los miembros de mi familia.

Estamos de acuerdo en que ni el distrito escolar, ni el personal del distrito escolar, ni la organización estudiantil del distrito escolar serán de ninguna manera responsables por cualquier accidente o lesión recibida de cualquier forma o mientras participe en alguna actividad deportiva patrocinada por el distrito. Asimismo, acordamos que ni el distrito ni ninguna de sus organizaciones de personal u organizaciones estudiantiles serán responsables del pago de las facturas emitidas por servicios médicos como resultado de tales accidentes o lesiones. También reconocemos que es nuestra responsabilidad proporcionar cualquier seguro de discapacidad médica u otro seguro para mitigar cualquier costo en que se pueda haber incurrido desafortunadamente como resultado de la participación en esta actividad.

Al firmar abajo, certifico que he leído lo anterior, que entiendo su contenido y acepto sus términos.

Firma del Deportista

Fecha

Firma del Padre/Tutor

Fecha