



Precauciones y expectativas de entrenamiento y seguridad

Fecha: _____ Instructor: _____

1. Reporte cualquier lesión o malestar a su instructor inmediatamente. Si algo no se “siente bien” repórtelo.
2. Por favor no haga esfuerzos excesivos.
3. Haga contacto visual con su instructor y avísele de su condición cuando se llevan a cabo “revisiones de bienestar.”
4. Haga preguntas cuando tiene alguna duda.
5. No se permite jugueteo ni contacto físico desautorizado en ningún momento.
6. Joyas y relojes no son permitidos durante el entrenamiento físico.
7. Por favor reporte cualquier condición peligrosa o violación de este protocolo de seguridad inmediatamente.
8. Las áreas de entrenamiento físicas estarán despejadas de materiales, ropa y equipo de entrenamiento (al menos que estén en uso) en todo momento.
9. No competiremos unos con otros en este ambiente de entrenamiento.
10. Equipo de entrenamiento no debe ser tocado sin la autorización de su instructor.
11. Silbatos serán usados por Monitores de Control para parar acciones durante ejercicios de entrenamiento.
12. Si usted no está involucrado en un ejercicio de simulación, usted servirá como un Oficial de Seguridad y podrá parar cualquier acción peligrosa al gritar “PARAR” al Monitor de Control.
13. Nunca ponga más de fuerza moderada durante los ejercicios de entrenamiento o no use más de 80% de su potencial de habilidad para transferir energía.
14. Armas no son permitidas en el ambiente de entrenamiento. Esto incluye pero no es limitado a aerosol de pimienta, dispositivos electrónicos, dispositivos de llaveros, armas y/o su munición.

Yo, el abajo firmante, he leído las precauciones de seguridad y las normas de expectativa por encima, me las han sido explicadas, yo entiendo su intención y significado, y esto de acuerdo con cumplir estas reglas de seguridad.

Nombre en letra de imprenta _____

Firma _____