

Distrito Escolar de Yakima 2019-20 Atletismo de la Secundaria

DEPORTE _____

Nombre del estudiante _____ Fec. naci. _____ ID del estudiante: _____ Año en la escuela _____

Nombre del padre/tutor legal _____

Dirección _____

Ciudad _____ Código postal _____ Teléfono principal _____

1. ¿Resides dentro de los límites del Distrito Escolar de Yakima? Si / No (circulé)
2. Vives con: padre(s) / tutor legal / otro (circulé) - Otro _____
3. ¿En el último año calendario has asistido a la escuela fuera del Distrito Escolar de Yakima? Si / No (circulé)

INFORMACIÓN DEL SEGURO

PRIMERA OPCIÓN: **Tengo un mínimo de \$ 25,000 de seguro médico/accidente que cubre a mi estudiante cuando él/ella participa en deportes interescolares.**

Compañía de seguro _____ Número de póliza _____

SEGUNDA OPCIÓN: **Compré un seguro escolar para cubrir a mi estudiante cuando participa en deportes interescolares.**

- Marque el plan que compró:
- Plan para fútbol (sólo cubre fútbol Americano)
- Plan de tiempo escolar (cubre todos los deportes excepto fútbol Americano)
- Plan de tiempo completo (cubre todos los deportes excepto fútbol Americano)

Firma del padre/tutor legal que verifica la cobertura del seguro _____

LISTA DE VERIFICACIÓN DE INFORMACIÓN IMPORTANTE

- El padre y el estudiante han leído el Contrato Deportivo/Actividad del estudiante y lo entienden _____ (inicial del padre)
- El padre y el estudiante han leído la Hoja de Información sobre Conmoción Cerebral y lo entienden _____ (inicial del padre)
- El padre y el estudiante han leído la Hoja de Información sobre Paro Cardíaco Repentino y lo entienden _____ (inicial del padre)
- El padre y el estudiante han leído la Hoja de Información sobre pagar para participar y contrato de uniforme _____ (inicial del padre)
- La cuota para participar se debe pagar después de las pruebas de equipo y antes del primer partido: \$ 15.00

PARA CUALQUIER PREGUNTA O ACLARACIÓN LLAME AL ADMINISTRADOR DEPORTIVO EN LA ESCUELA DE SU ESTUDIANTE

INFORMACIÓN DE AUTORIZACIÓN MÉDICA

Fecha del examen físico más reciente _____ (la copia debe entregarse con esta documentación o ya debe estar archivada en la escuela).

En el caso de una lesión, como padre o tutor legal, autorizo al Entrenador ATC y/o al personal de entrenamiento para que administre atención de emergencia al estudiante y para que busque atención médica del médico más cercano. Se hará todo lo posible para comunicarse con el padre o tutor legal para explicar la naturaleza del problema antes de proceder a cualquier tratamiento.

Información de contacto de emergencia: Padre/tutor legal _____ Teléfono _____

Contacto de emergencia que no sea el padre/tutor legal _____ Teléfono _____

Doctor familiar _____ Teléfono del doctor _____

Problema físico que debemos tener en cuenta: _____

FIRMA DEL PADRE _____ FECHA _____ FIRMA DEL DEPORTISTA _____ FECHA _____

REGRESE ESTA PÁGINA A LA ESCUELA DE SU ESTUDIANTE, MANTENGA PÁGINAS ADICIONALES

ESTUDIANTE _____ PADRE/TUTOR LEGAL _____

DIRECCIÓN _____ TELÉFONO _____

Entiendo que es un privilegio y no un derecho participar en deportes/actividades en la Escuela Media _____. Estoy de acuerdo en obedecer las reglas establecidas por el Distrito Escolar de Yakima, por la Asociación de Actividades Interescolares del Estado de Washington y por el departamento deportivo/actividades de esta escuela.

◆ **REGLAS GENERALES**

1. Para ser elegible para participar en un deporte o en una actividad entiendo que:
 - 1.1 Debo pasar todas las clases.
 - 1.2 Mi educación, civismo y asistencia deben ser satisfactorias las revisará regularmente.
 - 1.3 Debo asistir el día completo a la escuela para ser elegible para practicar o competir en una competencia o presentación en ese día.
 - 1.4 Debo pasar un examen físico, presentar un formulario de consentimiento de los padres y prueba de tener un seguro médico adecuado. (El seguro médico/ contra accidente debe cubrir un mínimo de \$25,000.00).
2. En todas las competencias/presentaciones que se lleven a cabo en otro lugar lejos de la escuela, iré y regresaré del lugar del partido/ presentación en el transporte escolar a menos que el entrenador/consejero lo arregle de otra manera. Estoy completamente de acuerdo con la carta y lo que dice el reglamento en lo que se refiere al transporte en autobús.
3. Ya que soy deportista o estudiante líder, me doy cuenta que debo ser un buen ejemplo de civismo tanto en la escuela como en la comunidad. En las competencias deportivas debo ser buen deportista. En los viajes, represento a mi escuela y a mi entrenador/asesor, y todo el tiempo debo comportarme como caballero/dama.
4. Seré personalmente responsable por todo el equipo que saco prestado de la escuela y lo regresaré en las mismas condiciones que me lo entregan y lo entregaré a tiempo. Los uniformes y el equipo perteneciente a la escuela no debe usarse como ropa personal. Yo seré responsable por pagar el equipo que pierda o que no pueda encontrar.
5. Entiendo que los entrenadores y asesores pueda que tengan condiciones especiales que aplican a su actividad específica.

La violación a alguna de las condiciones del contrato deportivo o de actividades del estudiante causará que se apliquen los procedimientos disciplinarios como lo establece el reglamento del Distrito Escolar de Yakima en lo que se refiere a la conducta, responsabilidades y derechos al estudiante.

◆ **ELEGIBILIDAD ACADEMICA**

Si un estudiante tiene 2 o más calificaciones de F no son elegibles para participar en concursos atléticos hasta que el siguiente chequeo de grados o el estudiante tiene que entregar una forma académica al Director atlético que muestra grados de 0 o 1 F. Un estudiante puede ser elegible para participar en cualquier momento al entregar la forma académica que demuestra los requisitos académicos de elegibilidad (los estudiantes pueden seguir practicando cuando no son elegibles).

◆ **REGLAMENTO DE USO DE QUÍMICOS**

No usaré, poseeré ni venderé alcohol, drogas prescritas*, esteroides anabólicos, ni productos derivados del tabaco de ninguna forma.

CONDICIONES (Uso de Alcohol/Tabaco): El archivo de disciplina de un estudiante en lo que se relaciona al uso de alcohol/tabaco es acumulativo en todos sus años de asistencia a las escuelas preparatorias del Distrito Escolar de Yakima y aplica a toda la temporada deportiva a menos que la ley lo prescriba de otra manera. **1ª ofensa** – El estudiante será excluido del 20% de actividades de su programa y de su participación en competencias/presentaciones: Fútbol -2(1); voleibol-3(2); campo traviesa-2(1); baloncesto 1-4(2); lucha-4(2); natación-2(1); campo y pista 2(fútbol soccer-3(2); béisbol/softball-4(2); tenis-4(2); golf- 2(1); boliche 4(2). Al estudiante se le puede reintegrar más pronto a las actividades (no menos de 10% de las actividades) si él/ella utiliza recursos de la comunidad para ser evaluado recomendado por la escuela para continuar. Excepción: El estudiante que voluntariamente admite que usa tabaco/alcohol y que busca ayuda del personal de entrenamiento o de otros oficiales de la escuela será recomendado para que se le haga una evaluación y se le permitirá mantener privilegios completos en la actividad del programa. **2ª ofensa** – El estudiante será excluido de su participación en todos los concursos/ presentaciones por 6 semanas. El estudiante puede ser reintegrado más pronto si él/ella utiliza recursos de la escuela y de la comunidad para ser evaluado y demuestra evidencia de rehabilitación o que está en tratamiento. **3ª ofensa** – El estudiante será excluido de su participación de todas las competencias/presentaciones por 12 semanas. El estudiante puede ser reintegrado más pronto si él/ella utiliza recursos de la escuela y de la comunidad para evaluación y demuestra evidencia de rehabilitación o de tratamiento.

◆ **CONDICIONES (Uso de drogas, incluyendo esteroides anabólicos):**

La violación a la norma RCW 63.14.020 – 69.41.505 (Drogas prescritas* incluyen posesión, venta y/o uso de esteroides anabólicos) ó RCW 69.50 (Acta de Sustancias Controladas) debe ser considerada una violación al código y estándares de elegibilidad. Se administrarán las siguientes penalidades.

1ª violación – El estudiante deportista será inmediatamente inelegible para participar en competencias del programa deportivo interescolar actual, por lo que resta de la temporada. La no elegibilidad debe continuar hasta la próxima temporada deportiva en la cual el estudiante deportista desee participar. Para participar en la siguiente temporada interescolar deportiva, el estudiante deportista debe reunirse con la JUNTA DEPORTIVA DE ELEGIBILIDAD, consistente de dos (2) entrenadores y dos (2) administradores seleccionados por el director, para solicitar aprobación para participar. La JUNTA DEPORTIVA DE ELEGIBILIDAD recomendará al director que se tome la acción apropiada en el caso del estudiante deportista. El director de la escuela tendrá la autoridad final para decidir la participación del estudiante deportista en el programa deportivo.

2ª Violación – Un estudiante deportista que viola por segunda vez alguna de las provisiones RCW 69.41.020 hasta 69.41.050 ó 69.50 no será elegible para participar en competencias interescolares por un periodo de un año escolar a partir de la fecha en que cometió la segunda violación.

3ª Violación – Un estudiante deportista que viola por tercera vez RCW 69.41.020 – 69.41.050 ó 69.50 no podrá participar permanentemente en competencias interescolares. *Drogas prescritas significa cualquier droga que la ley del Estado o la Junta Estatal Farmacéutica requiere que sólo sean prescritas o recetadas por los médicos. (Ejemplos: Crack, cocaína, marihuana, etc.)

Firma del estudiante _____

Fecha _____

Firma del padre/tutor legal _____

Fecha _____

CONMOCIÓN CEREBRAL EN DEPORTES JUVENILES

Hoja de información para PADRES y DEPORTISTAS

¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción es una lesión al cerebro causada por un golpe en la cabeza. Puede cambiar la manera en que el cerebro trabaja normalmente. Puede ocurrir durante prácticas o partidos en cualquier deporte. Hasta un “golpecito insignificante,” o lo que pareciera ser un golpe leve en la cabeza puede ser muy serio. Una conmoción puede suceder aun si uno no ha recibido un golpe. Una conmoción no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción pueden aparecer inmediatamente después de la lesión pero a veces no se nota sino que hasta días o semanas después de la lesión. Si su niño reporta algún síntoma de una conmoción o si usted nota los síntomas, busque atención médica inmediatamente.

PADRES Y TUTORES LEGALES

¿Cuáles son los signos o síntomas de una conmoción cerebral que pueden observar los padres?

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza durante una práctica o un partido, fíjese los siguientes signos o síntomas de una conmoción:

- Parece aturdido o sin sentido
- Está confuso con su tarea o posición
- Olvida una instrucción
- Está inseguro en el juego, anotación o con el oponente
- Se mueve torpemente
- Contesta las preguntas despacio
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente)
- Muestra cambios de conducta o personalidad
- No recuerda eventos antes de haber recibido el golpe o al caer
- No puede recordar eventos después de haber recibido el golpe o de haberse caído

¿Qué pueden hacer los padres/tutores legales para ayudar a su hijo a prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente pero hay pasos que sus niños pueden tomar para protegerse de una conmoción.

- Asegurarse de seguir las instrucciones de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
- Animarlos a que practiquen el buen espíritu deportivo todo el tiempo.
- Asegurarse de que usen el equipo de protección adecuado para la actividad (como cascos, almohadillas protección en los ojos, piel, ojos y boca). El equipo de protección debe quedar perfectamente, debe mantenerse en buenas condiciones y usarse con consistencia y correctamente.
- Aprender cuales son los signos y síntomas de una conmoción.

¿Qué debe hacer un padre/tutor legal si piensa que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. Buscar ayuda médica inmediatamente. Un profesional médico podrá decidir lo serio de la conmoción y el tiempo en que su hijo puede regresar a los deportes. Avísele al entrenador si piensa que su hijo tiene una conmoción.
2. Las conmociones toman mucho tiempo en sanar. No deje que su hijo regrese a jugar hasta que el doctor diga que está listo para regresar. Los niños que regresan a jugar muy pronto—mientras el cerebro está sanando—tienen un mayor riesgo de tener otra conmoción. Una segunda conmoción puede ser muy seria. Puede causar daño permanente al cerebro.
3. Avísele al entrenador sobre una reciente conmoción que haya sufrido en algún deporte o actividad. Puede que el entrenador de su hijo no esté enterado que su hijo tuvo una conmoción a menos que usted se lo diga.

DEPORTISTAS

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

- Dolor o “presión” en la cabeza
- Náusea y vómito
- Problemas en el equilibrio o sensación de mareo
- Visión doble o borrosa
- Le molesta la luz
- Le molesta el ruido
- Se siente lento, confuso, olvidadizo o aturdido
- Dificultad para poner atención
- Problemas de memoria
- Confusión
- No se siente bien

¿Qué debe hacer un deportista si piensa que tiene una conmoción cerebral?

- **Decirle a sus padres y a su entrenador.** Nunca ignorar un golpe en la cabeza aun si te sientes bien. También decirle al entrenador si uno de tus compañeros tiene una conmoción.
- **Hacerse un examen médico.** Un doctor puede decir si tienes una conmoción y cuando debes regresar a jugar.
- **Tomar tiempo para sanar.** Si has tenido una conmoción, tu cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras tu cerebro está sanando, puedes fácilmente tener otra conmoción. La segunda y otras conmociones pueden causar daño a tu cerebro. Es importante descansar hasta que el doctor te dé de alta.
- **Es mejor faltar a un partido que a toda la temporada.**

¿Cómo pueden los deportistas prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay pasos que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad de tu entrenador y las reglas del deporte.
- Practica el buen espíritu deportivo todo el tiempo.
- Usa el equipo personal deportivo apropiado (como cascos, almohadillas, protección en la barbilla, ojos y boca). Para que el equipo te proteja este debe:
 - Ser el equipo correcto para el juego, posición o actividad
 - Usarse correctamente y que quede bien
 - Usarlo cada vez que juegues
 - Mantenerse en buenas condiciones

ES MEJOR PERDER UN PARTIDO QUE PERDER TODA LA TEMPORADA

Para más información sobre conmociones cerebrales o lesiones cerebrales traumáticas, visite:

<http://www.cdc.gov/injury> or www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports

PARO CARDIACO REPENTINO
HOJA INFORMATIVA PARA
ESTUDIANTES DEPORTISTAS, ENTRENADORES Y PADRES O TUTORES LEGALES

¿Qué es un paro cardiaco repentino? Un paro cardiaco repentino (SCA por sus siglas en inglés) es el inicio repentino de un ritmo cardiaco anormal y letal, que causa que el corazón deje de latir y que el individuo se colapse. Los SCA son la causa principal de muertes en los EE.UU. que afecta a más 300,000 individuos por año. *SCA también es la causa principal de muerte repentina en deportistas jóvenes durante deportes.*

¿Qué causa un para cardiaco repentino? Los SCA en deportistas jóvenes normalmente son causados por un trastorno estructural o eléctrico del corazón. Muchas de estas condiciones son heredadas (genéticas) y se pueden desarrollar durante la adolescencia o en adultos jóvenes. Es más probable que un SCA suceda durante el ejercicio o actividad física, poniendo en un riesgo mayor a los estudiantes deportistas con condiciones del corazón sin diagnosticar. Un SCA también puede ocurrir por un golpe directo de un proyectil firme en el pecho (béisbol, softball, lacrosse ball o hockey puck) o por contacto en el pecho de otro jugador (llamado “agitación del corazón”).

Aunque que una enfermedad del corazón pueda no tener señales de advertencia, algunos deportistas jóvenes pueden tener síntomas, pero pasan por alto decírselo a un adulto. Si uno de los siguientes síntomas está presente, se recomienda que un médico haga una evaluación cardiaca:

- Desmayarse mientras se hace ejercicio
- Dolor en el pecho mientras se hace ejercicio
- Falta de aire excesiva mientras se hace ejercicio
- Palpitaciones (aceleramiento del corazón sin razón)
- Convulsiones inexplicables
- Un miembro de la familia con inicio de enfermedad del corazón o muerte repentina a causa de una condición cardiaca antes de los 40 años de edad.

¿Cómo prevenir y tratar un paro cardiaco repentino? Algunas condiciones del corazón en riesgo de tener un SCA pueden detectarse por medio de una evaluación de chequeo exhaustivo del corazón. Deportistas jóvenes que sufren un SCA se colapsan y están inconscientes y pueda parecer que tengan una convulsión breve o respiración anormal (jadeo). Un SCA puede tratarse efectivamente reconociéndolo inmediatamente, aplicar inmediatamente la RCP y tener acceso rápido a un desfibrilador (AED).

Los AED son aparatos portátiles seguros que leen y analizan el ritmo del corazón y que proveen una descarga eléctrica (si es necesario) para restaurar el ritmo normal del corazón.

El Distrito Escolar de Yakima cree que la participación en deportes mejora la condición física, coordinación, auto-disciplina y da a los estudiantes oportunidades valiosas para aprender destrezas sociales y de vida. Con esto en mente, es importante que hagamos tanto como sea posible para crear y mantener un ambiente seguro y placentero. Como padre o tutor legal o estudiante, usted juega un papel vital en la protección de los participantes y en ayudarlos a obtener lo mejor de los deportes. La educación del deportista y del padre en esta área es crucial y es la razón por la que se presenta esta información sobre el Paro Cardiaco Repentino. Si tiene preguntas referentes a cualquier información proveída, por favor comuníquese con el director deportivo en su escuela.



**Entrenamiento
cardiaco de 3 minutos**

**1. RECONOCER
un paro cardiaco
repentino**

- Colapso e inconsciencia
- Respiración anormal
- Actividad tipo convulsión

2. LLAMAR A 9-1-1

- Llamar por ayuda y por un AED (desfibrilador).

**3. RCP (resucitación
cardiopulmonar)**

- Iniciar compresión en el pecho.
- Empujar fuerte y rápido (100 veces por minuto).

4. AED

- Usar el AED tan pronto como sea posible.

**5. CONTINUAR EL
CUIDADO**

- Continuar RCP y AED hasta que llegue EMS (servicios médicos de emergencia).

DISTRITO ESCOLAR DE YAKIMA

CONTRATO PARA PARTICIPAR EN DEPORTES EN LA ESCUELA MEDIA

Las cuotas para participar son las siguientes y deben pagarse después de hacer la prueba y antes de la primera competencia

Miembro del equipo Rainier \$15.00 Miembro del equipo Adams \$15.00

Retiros/rembolsos: No se harán reembolsos una vez que el estudiante se inscribe para participar en deportes ya que el Distrito Escolar de Yakima contrata a los entrenadores de acuerdo al número de estudiantes que se inscriben en cada deporte.

CONTRATO PARA USO DEL UNIFORME

Como parte de la responsabilidad de la escuela, la escuela entregará a cada deportista un uniforme básico. Es responsabilidad del deportista y del padre cuidar y mantener limpio el uniforme. Los deportistas y sus padres son responsables de remplazar el costo del uniforme si lo pierden, lo dañan o se lo roban.

Si un deportista no regresa el uniforme y no paga el costo de remplazo, no se le permitirá participar en los deportes escolares hasta que se resuelva el asunto.

Costos por remplazar el uniforme:

Jersey de béisbol	\$35.00
Pantalones de béisbol	\$25.00
Cinto de béisbol	\$15.00
Camiseta de boliche	\$30.00
Jersey de fútbol	\$35.00
Jersey reversible para hombre/mujer	\$35.00
Jersey para hombre/mujer	\$30.00
Shorts	\$25.00
Jersey de soccer	\$35.00
Sudadera	\$30.00
Camiseta de lucha	\$45.00

CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL UNIFORME:

Hacer

Lavarlo con agua fría
Secarlo con aire frío en la secadora
o colgarlo para que se seque.

No hacer

No mandarlo a la tintorería
No lavarlo con agua tibia ni caliente
No usar blanqueador
No secarlo con aire caliente en la
secadora
No usar suavizante de ropa