

Permiso para tratamiento

Por la presente otorgo permiso a los médicos del equipo y al personal profesional designado por SMUSD para tratar a mi hijo en caso de una lesión. En el caso de una lesión grave, si no puedo dar mi consentimiento en ese momento, este consentimiento incluirá todos y cada uno de los procedimientos de emergencia que el personal de emergencias considere necesario. También entiendo que en el caso de una lesión, se hará todo lo posible para contactarme antes de obtener un tratamiento médico más allá de los primeros auxilios básicos.

Firma del padre / tutor

Hm phone

Wk phone

celular

Prueba de seguro:

Elija una o ambas formas de seguro.

1. De acuerdo con el Código de Educación de California 32221, certifico que hay una cobertura de seguro vigente en este momento para los gastos médicos que resultan de una lesión corporal de al menos \$ 5,000 para mi hijo / a, y que esta cobertura permanecerá vigente durante todo el tiempo. que participa en deportes. También doy mi permiso para que el estudiante mencionado anteriormente participe en deportes, incluidos los viajes programados regularmente en transporte escolar supervisado.

padre / tutor firma

SegurosCarrier

número de polica

2. Quiero comprar ___ si seguro escolar ___ No Fecha: _____

Para adquirir un seguro ir a la página web de la escuela, atletismo y siga el enlace de seguros.

Declaración de compromiso atlético / extra curricular

Como condición de participación en una actividad extra curricular por

_____ (nombre del estudiante), reconocemos que hemos leído, entendemos y aceptamos el compromiso atlético / extra curricular, la política CIF, la declaración de ética y el Declaración de conocimiento de riesgo. Nos damos cuenta de la importancia de nuestra deportividad y comportamiento positivo como fanáticos y modelos a seguir.

Firma del estudiante
Fecha

Nombre en letra de imprenta

Firma del padre / tutor

Nombre en letra de imprenta

Fecha

CIF Códigos, violaciones, multas y apelaciones

He leído, entiendo y acepto la Declaración de política, el Código de ética, Los pilares y los principios de la victoria. Con Honor, y las Violaciones, Penas Mínimas y Proceso de Apelación (en la página adjunta) de la Política de ÉTICA EN DEPORTES de la Sección CIF-San Diego. Estoy de acuerdo en cumplir con esta política al participar y / o asistir a eventos deportivos de CIFSDS, independientemente del sitio o la jurisdicción del concurso.

Firma del estudiante

Nombre en letra de molde

Fecha

Firma del padre / tutor
Date

Nombre en letra de imprenta

Padres requieren las firmas de los estudiantes en todo el paquete, incluida la página posterior.

Nombre del estudiante: _____
(en letra de imprenta)

Estudiante ID #: _____ **Género:** _____

Año de graduación (Marque uno): 2020 2021 2022 2023

Transferencia del Estudiante: Sí / No



San Marcos Escuela Secundaria

*Departamento de Deportes Paquete de
Liquidación
2019-2020*

padres y estudiantes firmas necesarias a lo largo paquete, y la última página.

Questionario de historial médico

1. ¿Alguna vez ha estado hospitalizado durante la noche? Sí No
 ¿Alguna vez te han operado? Sí No
2. ¿Está tomando medicamentos actualmente? Sí No
3. ¿Tiene alguna alergia (medicamentos, polen, abejas)? Sí No
 Enumere alergias: _____
4. ¿Alguna vez se desmayó durante el ejercicio? (No por calor) Sí No
 ¿Alguna vez se ha sentido mareado durante el ejercicio? (No por calor) Sí No
 ¿Alguna vez ha tenido dolor en el pecho? Sí No
 ¿Te cansas más rápido que tus amigos durante el ejercicio? Sí No
 ¿Alguna vez ha tenido presión arterial alta? Sí No
 ¿Alguna vez le han dicho que tiene un soplo cardíaco? Sí No
 ¿Alguna vez te has acelerado el corazón o te has saltado los latidos? Sí No
 ¿Alguno de su familia ha muerto por problemas cardíacos o una muerte súbita antes de los 40 años? Sí No
 ¿Alguien en su familia tiene el síndrome de Marfan? Sí No
5. ¿Tiene algún problema en la piel (picazón, erupciones, brotes)? Sí No
6. ¿Alguna vez ha tenido una lesión en la cabeza? Sí No
 ¿Alguna vez has sido eliminado? Sí No
 ¿Alguna vez ha tenido una convulsión? Sí No
 ¿Alguna vez ha tenido dolor desde el cuello hasta el brazo? Sí No
7. ¿Alguna vez ha tenido calambres por calor? Sí No
 ¿Alguna vez has estado mareado o desmayado en el calor? Sí No
8. ¿Utiliza almohadillas o tirantes especiales? Sí No
9. ¿Se ha lesionado (roto / fracturado, esguince o luxación):
 ___ mano / dedos ___ hombro ___ cadera ___ espinilla / ternero
 ___ muñeca / antebrazo
 ___ cuello ___ muslo ___ codo ___ pecho / costillas ___ rodilla
 ___ tobillo ___ brazo superior espalda ___ fractura por estrés
10. ¿Alguna vez ha tenido?
 ___ mononucleosis ___ diabetes ___ comedidas ___ hernia
 ___ rasgo de las células falciformes ___ yegros -frecuentes ___ úlceras ___ hepatitis
 ___ asthma ___ lesiones de los ojos / oídos ___ tuberculosis
11. ¿Cuándo se disparó su último tétanos? _____
12. Sobre tu peso; ¿cree que está:
 ___ justo? ___ demasiado pesado / gordo ___ demasiado ligero / delgado
13. ¿Le gusta beber productos lácteos (leche)? Sí No
14. Para mujeres: ¿
 Cuándo fue tu primer período y cuántos años tenías? _____ ¿
 Cuándo fue tu último período? _____
15. No dude en preguntar al médico para tratar cualquier pregunta / preocupaciones que tiene
- Explicar todas las respuestas "Sí": _____

Elegibilidad Residencial

Name _____

Address _____

Teléfono: Casa () _____ Trabajo / Celular () _____

Fecha de nacimiento _____ Edad _____

1. Es Esta la misma residencia que tenías el año pasado? Sí _____ No _____

2. ¿Dónde **comenzó la** escuela secundaria? _____

3. ¿Con quién vivías cuando comenzaste la escuela secundaria o la última escuela que asististe? _____

4. Si se mudó, ¿se mudó con las mismas personas, cuidadores, tutores legales o familiares a la dirección actual?

Sí _____ No _____

5. ¿Alguna vez has vivido con alguien más? Si _____ No _____

6. ¿Es su residencia dentro de los límites de SMUSD? Sí _____ No _____
_____ Algún

7. ¿Entrenador te influyó para venir a esta escuela? Sí _____ No _____

8. ¿Qué deportes y en qué nivel jugaste en tu última escuela?

9. ¿Se le exigió que abandonara su antigua escuela? Si _____ No _____

Firma del estudiante _____ Fecha

padre / tutor _____ Fecha

Historial de detección atlética y examen físico

Explicación de la exploración física

Me doy cuenta de que las evaluaciones médicas realizadas son solo pantallas para evaluar la salud general, revelar problemas existentes y determinar la capacidad dinámica de mi hijo / a para participar en un deporte determinado para que Una condición obvia que podría ser dañada o agravada por los deportes competitivos puede ser encontrada, evaluada y tratada para prevenir lesiones adicionales.

Conocimiento del riesgo

Estudiante y padre: Soy consciente de que practicar / practicar deportes puede ser una actividad peligrosa que implica muchos riesgos de lesiones. Entiendo que los riesgos de participación incluyen, pero no se limitan a, lesiones internas graves en prácticamente cualquier órgano interno, huesos, articulaciones, músculos, tendones o cualquier otro aspecto del sistema esquelético, y lesiones graves o deterioro de otros aspectos de Mi cuerpo, salud general y bienestar. Entiendo que los riesgos de la participación pueden resultar no sólo en lesiones graves o la muerte, sino también en el deterioro de mi capacidad futura para ganarme la vida, participar en otros negocios, actividades sociales y recreativas y, en general, disfrutar de una buena vida. Entiendo la importancia de la responsabilidad compartida de la seguridad deportiva y aceptó obedecer todas las instrucciones de entrenamiento

** A partir **del 4 de mayo de 2011**, las evaluaciones solo pueden ser realizadas por una licencia **MD, DO, PAC y NP con**. Además, el cribado debe realizarse **después de 19 de mayo 2019 para la participación ciclo escolar 2019-2020** **

AUTORIZACIÓN PARA LOS PADRES del estudiante
participación en un día de duración o actividad estacional

El abajo firmante, autorizo a mi hijo / hija _____

Para participar en actividades extra -Actividades curriculares para San Marcos High School para el 2019-2020 año escolar.

Entiendo que la ley de California (Código de Educación 35330) establece que cualquier persona que realice una excursión o una excursión renuncia a todas las reclamaciones contra el distrito escolar y el estado de California por lesiones, accidentes, enfermedades o muertes ocurridas durante o durante el viaje de estudios. o excursión. Conforme; Por este medio, renuncio a todos los reclamos que pueda / tengamos contra el distrito escolar o el estado de California, sus agentes oficiales y empleados por lesiones, accidentes, enfermedades o muertes ocurridas durante o por motivo de la actividad descrita anteriormente.

Fecha

(Firma del padre o tutor)

Autorización de los padres / estudiantes para el uso de vehículos privados para el transporte de estudiantes

Entiendo que la participación en el viaje o la actividad escolar enumerados anteriormente en ocasiones requerirá transporte en autobús o vehículo privado. Estos vehículos pueden ser conducidos por conductores de autobuses, miembros del personal, padres o estudiantes. Certifico que cuando el transporte a la actividad no esté disponible, seré responsable de transportar a mi hija / hijo al sitio de actividad designado. Acepto el hecho de que mi hijo puede ser dado de alta de la escuela antes de la hora estándar de salida para ser transportado a la actividad de manera oportuna.

Cuando no se proporciona el transporte, asumo toda la responsabilidad de organizar el transporte de mi hijo / a desde y hacia el sitio de actividad designado. Esto puede incluir acuerdos con otros conductores adultos, mi hijo / a manejando ellos mismos y manejando con otros menores con licencia, según lo permite la ley (estudiantes). Entiendo y acepto que la administración de la escuela no será responsable de supervisar el transporte una vez que mi hijo salga de la escuela. Renuncio a todas las reclamaciones contra el Distrito y el Estado de California por cualquier lesión, accidente o muerte que ocurra durante o como motivo del acuerdo de transporte que he realizado hacia y desde la actividad escolar. Certifico que mi hijo / a será transportado por un conductor con licencia, con la cobertura de seguro requerida por el Estado de California, y de manera segura y legal.

nombre del estudiante con letra impresa

Escriba el
Fecha

firma del padre / tutor

Tipo de nombre impreso

PRESCRIPTION OPIOIDS: WHAT YOU NEED TO KNOW

Prescription opioids can be used to help relieve moderate-to-severe pain and are often prescribed following a surgery or injury, or for certain health conditions. These medications can be an important part of treatment but also come with serious risks. It is important to work with your health care provider to make sure you are getting the safest, most effective care.

WHAT ARE THE RISKS AND SIDE EFFECTS OF OPIOID USE?

Prescription opioids carry serious risks of addiction and overdose, especially with prolonged use. An opioid overdose, often marked by slowed breathing, can cause sudden death. The use of prescription opioids can have a number of side effects as well, even when taken as directed:

- Tolerance—meaning you might need to take more of a medication for the same pain relief
- Physical dependence—meaning you have symptoms of withdrawal when a medication is stopped
- Increased sensitivity to pain
- Constipation
- Nausea, vomiting, and dry mouth
- Sleepiness and dizziness
- Confusion
- Depression
- Low levels of testosterone that can result in lower sex drive, energy, and strength
- Itching and sweating

As many as
1 in 4
PEOPLE*



receiving prescription opioids long term in a primary care setting struggles with addiction.

* Findings from one study

RISKS ARE GREATER WITH:

- History of drug misuse, substance use disorder, or overdose
- Mental health conditions (such as depression or anxiety)
- Sleep apnea
- Older age (65 years or older)
- Pregnancy

Avoid alcohol while taking prescription opioids. Also, unless specifically advised by your health care provider, medications to avoid include:

- Benzodiazepines (such as Xanax or Valium)
- Muscle relaxants (such as Soma or Flexeril)
- Hypnotics (such as Ambien or Lunesta)
- Other prescription opioids



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



American Hospital
Association®

CS264107C May 9, 2016

Hoja informativa sobre la conmoción cerebral (continuación)

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causados por un golpe, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a graves y pueden alterar la forma en que normalmente funciona el cerebro. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones que incluyen daño cerebral prolongado y muerte si no se reconocen y administran adecuadamente.** En otras palabras, incluso un "golpe" o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de los deportes ocurren sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden demorar horas o días en aparecer. Si su hijo informa algún síntoma de conmoción cerebral, o si usted nota los síntomas o signos de conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa pronto?

Los atletas con los signos y síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego inmediatamente. Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven atleta especialmente vulnerable a una mayor lesión. Existe un mayor riesgo de daño significativo por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra la conmoción cerebral, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación severa del cerebro (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los atletas adolescentes o adolescentes a menudo no reportarán los síntomas de las lesiones. Y las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad de los estudiantes atletas.

Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Cualquier deportista sospechoso de sufrir una conmoción cerebral debe retirarse del juego o la práctica de inmediato. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una lesión o conmoción cerebral aparente, independientemente de lo leve que parezca o de la rapidez de los síntomas, sin autorización médica. La observación cercana del atleta debe continuar por varias horas. El nuevo Estatuto 313 de los CIF ahora requiere la implementación de las directrices de conmoción de retorno a jugar de largo y bien establecidas que se han recomendado durante varios años:

"Un estudiante atleta sospechoso de sufrir una conmoción cerebral o lesión en la cabeza en una práctica o juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento y por el resto del día"

y

"Un estudiante deportista que haya sido retirado no podrá regresar". para jugar hasta que el atleta sea evaluado por un proveedor de atención de la salud con licencia capacitado en la evaluación y manejo de conmoción cerebral y haya recibido una autorización por escrito para volver a jugar de ese proveedor de atención médica".

También debe informar al entrenador de su hijo si cree que puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un juego que perderse toda la temporada. Y ante la duda, el deportista se sienta.

Para obtener información actualizada y actualizada sobre conmociones cerebrales, puede ir a: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Nombre del estudiante atleta Impreso Firma del estudiante atleta Fecha

Padre o tutor legal Firma del tutor legal

Fecha: _____

Ética en los deportes

III. Violaciones, sanciones mínimas y proceso de apelación

1. Comportamiento que resulta en la expulsión del atleta o entrenador del concurso:

POLÍTICA DE EJECUCIÓN:

Cualquier entrenador, asistente de equipo o espectador expulsado por un oficial del concurso de cualquier concurso por cualquier razón, en cualquier nivel, se suspende indefinidamente de la participación, práctica o asistencia (lugar y sonido) de cualquier concurso deportivo, hasta el primero de ocurre lo siguiente: la persona expulsada cumple la pena tentativa recomendada por el comisionado; o se lleva a cabo una reunión entre la administración de escuela, el entrenador, el jugador y el (los) padre (s) / tutor (es) con custodia con los miembros del personal de CIFSDS para discutir e imponer una sanción apropiada que se cumple antes de que se reanude la participación.

Cualquier jugador expulsado por un oficial de la competencia de cualquier competencia por cualquier motivo queda suspendido de la participación en la (s) siguiente (s) competencia (s) hasta que se cumpla la penalización tentativa recomendada por el comisionado; o se lleva a cabo una reunión entre la administración de escuela, el entrenador, el jugador y el (los) padre (s) / tutor (es) con custodia con los miembros del personal de CIFSDS para discutir e imponer una sanción apropiada que se cumple antes de que se reanude la participación.

Los jugadores pueden practicar con el equipo y asistir a concursos, pero no con el uniforme del juego, durante el período de suspensión. (*Aprobado el 3 de junio de 2008, Junta Directiva*).

2. Participación ilegal en el próximo concurso del atleta expulsado del concurso anterior.

No elegible para el resto de la temporada para el atleta. El individuo o la escuela pueden presentar una apelación por escrito al comisionado.

3. Segunda expulsión de atleta o entrenador de cualquier competencia durante una temporada.

Inelegibilidad del atleta por el resto de la temporada o suspensión del entrenador por el resto de la temporada. El director de la escuela puede presentar una apelación por escrito al comisionado dentro de los dos días hábiles para la reducción de la multa. Oficial para informar al comisario el próximo día escolar.

Distrito Escolar Unificado de San Marcos

Compromiso Atlético / Extra Curricular delos

jóvenes tienen el privilegio de jugar en un equipo escolar y participar en actividades extracurriculares. Muchas veces este privilegio se confunde con el derecho y la responsabilidad. Cuando el estudiante ignora su responsabilidad para con la escuela y la comunidad a la que tiene el privilegio de representar, y cuando se violan las reglas establecidas para proteger los derechos colectivos del grupo, este privilegio puede ser retirado. Todos los estudiantes que representan a SMUSD en deportes deben cumplir con el siguiente código de normas en todo momento en el campus, en ruta a, durante y desde las funciones deportivas.

Código de Normas

1. Cada equipo es una situación individual y podría tener sus propias normas que son **más restrictivas que las políticas del distrito o de la escuela**. Violar la política del equipo resultará en una acción disciplinaria y posible remoción a discreción del entrenador y la administración de la escuela.
2. Si un estudiante es suspendido de la escuela; él / ella es suspendido de todas las actividades del grupo hasta que sea reincorporado a las clases.
3. Los estudiantes no deberán:
 - a) Fumar o estar en posesión de tabaco (incluido el tabaco de mascar) (Ed. Code 48900, 48901)
 - b) Beber o estar en posesión de bebidas alcohólicas (Ed. Code 48900, HS Code 11-53)
 - c) Usar o estar en posesión de una sustancia controlada (Ed. Code 48900, HS Code 11053)
4. Los estudiantes deberán
 - a) Mantener altos estándares de ciudadanía y comportamiento.
 - b) Respetar el personal y la propiedad escolar.

Violaciones de la Política Curricular Extra

- A. Cualquier miembro de un equipo detenido con o bajo la influencia del alcohol u otras sustancias controladas (drogas) será suspendido automáticamente de la escuela. Mientras está suspendido de la escuela, él o ella no puede asistir a ninguna práctica o concurso. **Él o Ella también será suspendido de cualquier concurso por un mínimo de dos (2) semanas.**
- B. **Una segunda infracción resultará en la suspensión de un año de todas las actividades extracurriculares por un año calendario a partir de la fecha de la segunda infracción y una posible expulsión de la escuela.**
- C. La reincorporación después de una suspensión se puede lograr de la siguiente manera:
- D. El estudiante debe iniciar una solicitud de audiencia con la Junta de Revisión Atlético.
- E. La junta de Revisión Atlético consistirá de un Subdirector / Director Atlético, y los entrenadores y padres del atleta.
- F. La junta de revisión puede o no otorgar el reintegro. La apelación final de la decisión se puede hacer al Director.
- G. Las infracciones menos graves darán lugar a una Revisión de actividades o deportes para su disposición. El Director de Atletismo llevará a cabo esta revisión.
- H. Todos los atletas deben mantener un **no ponderado** promedio de "C"(GPA de 2.0 en una escala de 4.0) para poder participar en cualquier actividad extracurricular.
- I. La participación en actividades atléticas / extracurriculares implica el riesgo potencial de lesiones menores, graves o fatales.

Compromiso atlético / extracurricular

- I. Cumpliré las reglas de entrenamiento en todo momento debido a mi deseo de realizar el 100% de mi potencial y no por temor al castigo.
- II. Estaré limpio en apariencia.
- III. Asistiré a todas las sesiones de práctica, reuniones y concurso. Si por alguna razón debo faltar a una práctica, reunión o concurso, me pondré en contacto con mi entrenador o asesor con anticipación.
- IV. Seré puntual en todas las reuniones y prácticas, y en la escuela para todas las clases.
- V. Pondré 100% de esfuerzo en todo momento.
- VI. Me doy cuenta de que hay un mínimo de **dos semanas de suspensión** y / o retiro de mi equipo por estar fuera y dentro del campus involucrado en drogas, alcohol, tabaco, esteroides anabólicos u ofensas criminales.
- VII. Usaré un lenguaje limpio para mostrar respeto por mis padres, entrenadores, escuela y oponentes.
- VIII. Respetaré a mis compañeros, sus habilidades, debilidades y derechos. El equipo vendrá antes que el individuo.
- IX. Estudiaré mucho, completaré mis tareas y haré todo lo posible para obtener una calificación académica mejor que la media.
- X. Respetaré mi equipo como si fuera el mío. Pagaré por todos los artículos emitidos que estén dañados o no devueltos. Me doy cuenta de que no se me permitirá participar en ningún equipo hasta que se hayan pagado las deudas deportivas anteriores.
- XI. Si participo en un equipo externo en un deporte diferente, mi primera obligación es con mi deporte en la escuela. No se me permite participar en el mismo deporte en un equipo fuera del campus durante la temporada de escuela secundaria.
- XII. Entiendo que no se permiten las novatadas de ningún tipo en el campus ni en el programa atlético. Esto incluye actos mentales, verbales y físicos. Además, entiendo que informaré de cualquier acto de novatada que vea a un entrenador o administrador.

CIF Federación Interescolar de California

SDS Sección de San Diego-Ética en los Deportes (Revisado el 3/09)

DECLARACIÓN DE POLÍTICA

- La misión de la Federación Inter Escolástica de California, Sección de San Diego (CIFSDS) es promover altos estándares de comportamiento ético y deportivo en California. Los concursos se disputan bajo su sanción y, en la vida, en general. CIUDADANÍA Integridad, y Fairness están incorporados en esa misión. Los concursos de CIF y CIFSDS deben ser seguros, corteses, justos, controlados y ordenados para el beneficio de todos los atletas, entrenadores, oficiales y espectadores, y el comportamiento de todos los involucrados en todo momento debe manifestar los más altos estándares de conducta.
- Es la intención de los miembros de la sección que el espíritu deportivo deficiente, el comportamiento poco ético y la violencia, en cualquier forma, no se tolerarán en las competiciones o prácticas atléticas. Para hacer cumplir esta política, la membresía, a través de su Junta de Directores, ha establecido reglas y regulaciones.
- Los entrenadores asumen la responsabilidad de enseñar y exigen altos estándares de conducta de sus atletas tanto en el campo de juego como en la vida cotidiana, en temporada y fuera de temporada.
- Es responsabilidad del director de la escuela hacer cumplir todas las reglas y regulaciones de CIFSDS y exigir altos estándares de conducta de entrenadores, atletas, padres / tutores y espectadores. El director exigirá el cumplimiento estricto de todas las normas, reglamentos y procedimientos CIFSDS y CIFSDS.
- La participación en atletismo interescolar y en los playoffs de sección es un privilegio.
- La Junta de Gerentes de CIFSDS requiere que el siguiente Código de ética sea emitido y firmado por cada estudiante atleta, padre, entrenador y asociación de funcionarios. Las penalidades por no presentar un Código de ética firmado son:
 1. atleta No elegibilidad (para participar en los deportes de la Sección CIF-San Diego)
 2. Entrenador Restringido del entrenamiento en los concursos de la Sección CIF-San Diego
 3. Asociación de Oficiales No está aprobado para oficiar en el CIF San Diego Sección
 4. padres Prohibición de los/ Eliminación de la asistencia a un evento CIF o CIFSDS
- incumplimiento de los estándares de conducta acordados resultará en una multa hasta e incluyendo la descalificación para participar.

CÓDIGO DE ÉTICA PARA EL ESTUDIANTE-ATLETA, PADRE / TUTOR / CUIDADOR, COACH, OFICIAL DEL CONCURSO

- A. Cumplir con los seis pilares y los 16 Principios del Programa de la Victoria de Honor con la Persecución
- B. Ser cortés en todo momento con los oficiales escolares, oponentes, oficiales del juego , y los espectadores.
- C. Ejercicio de autocontrol.
- D. Conozca todas las reglas del concurso, el estado CIF y el CIFSDS y acepte seguir las reglas.
- E. Mostrar respeto por sí mismo, jugadores, oficiales, entrenadores y espectadores.
- F. Abstenerse del uso de lenguaje grosero y / o abusivo en todo momento.
- G. Respetar la integridad y el juicio de los oficiales de juego.
- H. Un director deportivo, entrenador deportivo, funcionario escolar o empleado o miembro de un club / club de deportes de refuerzo no puede proporcionar suplementos nutricionales para el desarrollo muscular a los estudiantes atletas en ningún momento. Una escuela solo puede aceptar un anuncio, patrocinador o donación de un fabricante de suplementos que ofrezca solo suplementos nutricionales que no sean para musculación. Una escuela no puede aceptar un patrocinio de publicidad o una donación de un distribuidor de un suplemento dietético cuyo nombre aparezca en la etiqueta. Los suplementos nutricionales no permitidos para la construcción de músculos se identifican de acuerdo con las siguientes clases: Bebidas de carbohidratos / electrolitos; Barritas energéticas, potenciadores de carbohidratos, y vitaminas y minerales. (Revisado - Consejo federado, mayo de 2007.)
- I. **Ganar con carácter; Perder con dignidad.**
Aceptar las consecuencias de una conducta considerada inapropiada o en violación de las reglas.

Pautas de comunicación

Tanto la crianza de los hijos como el entrenamiento son extremadamente desafiantes en el mundo de hoy. Al proporcionar estas pautas de comunicación útiles, creemos que podemos ayudar mejor a nuestros atletas a alcanzar su potencial y permitirles disfrutar de su experiencia deportiva en la escuela secundaria.

- A. Comunicación que los padres pueden esperar del entrenador del Atleta:
 - Filosofía del entrenador
 - Expectativas del atleta y el equipo
 - Ubicación y tiempos de todas las prácticas y juegos
 - CIF, reglas del Distrito, la escuela y el equipo
 - El rol del atleta en el equipo
- B. Comunicación que los entrenadores pueden esperar de los padres:
 - Preocupaciones expresadas directamente a los entrenadores
 - Preguntas específicas sobre filosofía o expectativas
 - Notificación de cualquier lesión o enfermedad
 - Cualquier ausencia antes de las prácticas o juegos
- C. Preocupaciones apropiadas para discutir con los entrenadores:
 - Tratamiento de su hijo (mental o físicamente)
 - maneras de un padre puede ayudar a su / su estudiante atleta a mejorar
 - Las preocupaciones sobre el comportamiento de su hijo
 - la falta para satisfacer Entrenamiento responsabilidades enumeradas en la Declaración de Filosofía
- D. preocupaciones inapropiados para discutir con los entrenadores:
 - tiempo de reproducción
 - Equipo de estrategia
 - Juego llamando
 - Otro atleta

Puede ser muy difícil de aceptar cuando su atleta no está jugando tanto como esperaba. Los entrenadores toman decisiones basadas en lo que creen que es lo mejor para el equipo. El entrenador debe tener en cuenta a todos los miembros del equipo, no solo a una persona. Como se señaló en las listas anteriores, ciertas inquietudes deben discutirse con el entrenador. Otras decisiones, como los ejemplos en la lista de "Preocupaciones inapropiadas" deben dejarse a la discreción del entrenador.

Procedimientos de discusión de inquietudes con los entrenadores

Si tiene alguna inquietud para discutir con el entrenador, siga los procedimientos a continuación:

Paso 1

Llame al entrenador en la escuela y haga una cita. Pregunte por el entrenador por su nombre. Si el entrenador es un entrenador de JV o Frosh y no es miembro del personal, deje un mensaje con el entrenador del equipo universitario de ese deporte. Si el entrenador del equipo universitario no es un miembro del personal, solicite su correo de voz y llame al Director de Deportes para dejar un mensaje. Por favor, no intente enfrentarte a un entrenador antes o después de un concurso. Este puede ser un momento emocional tanto para el padre como para el entrenador. Las confrontaciones de esta naturaleza no promueven resoluciones positivas.

Si no se produce una resolución satisfactoria entre el padre y el entrenador después de la comunicación inicial:

Paso 2

Póngase en contacto con el Director de Deportes. Él / Ella organizará una reunión con los padres, el entrenador y el atleta. El Director de Atletismo intentará mediar una resolución. Si no se llega a una resolución satisfactoria en la reunión, comuníquese con el administrador a cargo de Atletismo. El administrador intentará mediar una resolución.

Paso 3

Si la mediación anterior falla, comuníquese con el director para una reunión y resolución.

Ética en los deportes (cont.)

III. Violaciones, sanciones mínimas y proceso de apelación

4. Cuando un atleta abandona el área del banco o la posición de campo para comenzar una confrontación o abandona el área del banco o la posición de campo para unirse a un altercado.

Expulsión del concurso para los designados por el funcionario, no elegibilidad para el próximo concurso, libertad condicional por el resto de la temporada. Los jugadores involucrados son identificados más tarde, no son elegibles para el próximo concurso y están en libertad condicional por el resto de la temporada. El o los individuos o la escuela pueden presentar una apelación por escrito al comisionado. Oficial para informar al comisario el próximo día escolar.

5. Cuando más de dos atletas abandonan el área del banco o la posición de campo para comenzar una confrontación o abandonan el área del banco o la posición de campo para unirse a un altercado.

El concurso será detenido por funcionarios y entrenadores. Expulsión del concurso para los atletas designados por los oficiales. El (los) equipo (s) que abandonaron el área de banca deben renunciar al concurso, registrar una pérdida, y el (los) equipo (s) y el (los) jugador (s) puestos a prueba durante el resto de la temporada. El director de la escuela puede presentar una apelación por escrito al comisionado. Una segunda infracción resultará en el cese de la temporada para el (los) equipo (s) y / o atleta (s). El director de la escuela puede presentar una apelación por escrito al comisionado. Oficial para informar al comisario el próximo día escolar.

6. Otros actos cometidos por individuos o equipos o actos cometidos al final de la temporada.

Comisionado, según lo autorizado por el Libro Verde, para determinar e implementar penalidades hasta e incluyendo la suspensión de carrera para individuos y las penalidades de año siguiente para equipos.

7. Uso de un jugador inelegible en un concurso.

Si un equipo utiliza un jugador no elegible en un concurso (s), el (los) concurso (s) se perderá. El número de concursos perdidos excede el máximo permitido de acuerdo con la Política de Incautaciones de CIFSDS (ver Libro Verde) que el equipo debe ser excluido de los playoffs de CIFSDS.

Si a una persona no elegible se le permite participar en un deporte individual, esa persona está excluida de los playoffs, y la escuela está sujeta a sanciones por una violación intencional de una regla.

* El Comisionado, según lo autorizado por el Libro Verde, puede determinar e implementar penalidades adicionales hasta e incluyendo la suspensión de carrera para individuos y las penalidades de año siguiente para equipos.

Hoja informativa sobre I

conmoción cerebral Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causados por un golpe, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a graves y pueden alterar la forma en que normalmente funciona el cerebro. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones que incluyen daño cerebral prolongado y muerte si no se reconocen y administran adecuadamente.** En otras palabras, incluso un "golpe" o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y la mayoría de los deportes ocurren sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden demorar horas o días en aparecer. Si su hijo informa algún síntoma de conmoción cerebral, o si usted nota los síntomas o signos de conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza• "Presión en la cabeza"• Náuseas o vómitos• Dolor de cuello• Problemas de equilibrio o mareos• Visión borrosa, doble o borrosa• Sensibilidad a la luz o al ruido• Sentirse lento o lento• Sensación de niebla o aturrido• Somnolencia• Cambio en el sueño patrones | <ul style="list-style-type: none">• Amnesia• "No te sientes bien"• Fatiga o poca energía• Tristeza• Nerviosidad o ansiedad• Irritabilidad• Más Emocional• confusión• Problemas de concentración o memoria (olvidar juegos de juego)• Repetir la misma pregunta / comentario Las |
|--|--|

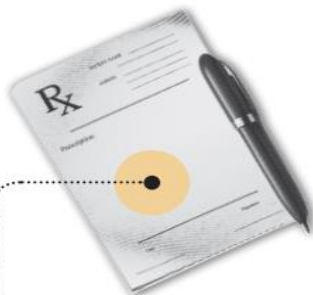
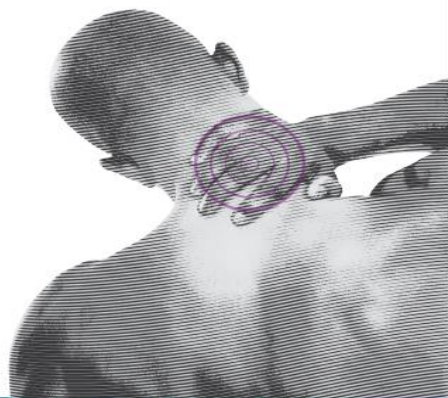
señales observadas por los compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Aparece aturrido
- Expresión facial desocupada
- Confundido acerca de la asignación
- Olvida las jugadas
- No está seguro del juego, la puntuación o el oponente
- Se mueve con torpeza o muestra incoordinación
- Responde las preguntas lentamente
- Discurso confuso
- Muestra el comportamiento o los cambios de personalidad
- No puede recordar los eventos antes de golpear
- No puede recordar los eventos después del golpe
- Convulsiones o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento típico o la personalidad
- pierde la conciencia

KNOW YOUR OPTIONS

Talk to your health care provider about ways to manage your pain that don't involve prescription opioids. Some of these options **may actually work better** and have fewer risks and side effects. Options may include:

- ❑ Pain relievers such as acetaminophen, ibuprofen, and naproxen
- ❑ Some medications that are also used for depression or seizures
- ❑ Physical therapy and exercise
- ❑ Cognitive behavioral therapy, a psychological, goal-directed approach, in which patients learn how to modify physical, behavioral, and emotional triggers of pain and stress.



Be Informed!

Make sure you know the name of your medication, how much and how often to take it, and its potential risks & side effects.

IF YOU ARE PRESCRIBED OPIOIDS FOR PAIN:

- ❑ Never take opioids in greater amounts or more often than prescribed.
- ❑ Follow up with your primary health care provider within ___ days.
 - Work together to create a plan on how to manage your pain.
 - Talk about ways to help manage your pain that don't involve prescription opioids.
 - Talk about any and all concerns and side effects.
- ❑ Help prevent misuse and abuse.
 - Never sell or share prescription opioids.
 - Never use another person's prescription opioids.
- ❑ Store prescription opioids in a secure place and out of reach of others (this may include visitors, children, friends, and family).
- ❑ Safely dispose of unused prescription opioids: Find your community drug take-back program or your pharmacy mail-back program, or flush them down the toilet, following guidance from the Food and Drug Administration (www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou).
- ❑ Visit www.cdc.gov/drugoverdose to learn about the risks of opioid abuse and overdose.
- ❑ If you believe you may be struggling with addiction, tell your health care provider and ask for guidance or call SAMHSA's National Helpline at 1-800-662-HELP.

LEARN MORE | www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html

Código de educación 49476: He recibido, leído y comprendido la hoja informativa sobre opioides:

Firma del padre / cuidador Fecha

Firma del estudiante

Fecha

PRINCIPIOS PARA EL EJERCICIO DE VICTORIA CON HONOR

1. Los elementos esenciales del carácter y la ética en los deportes están incorporados en los seis pilares del carácter; Confiabilidad, respeto, responsabilidad, imparcialidad, cuidado y buena ciudadanía.
2. Es el deber de los consejos escolares, superintendentes, administradores, entrenadores, jugadores y padres fomentar y hacer cumplir la buena deportividad.
3. Los programas de deportes escolares deben llevarse a cabo de una manera que mejore el desarrollo académico, emocional, social, físico y ético de los estudiantes atletas.
4. La participación en los deportes escolares es un privilegio, no un derecho. Para obtener este derecho, los estudiantes atletas deben cumplir con las reglas y comportarse como modelos positivos dentro y fuera del campo de juego.
5. La junta escolar, el superintendente y la administración del sitio establecerán estándares para la participación, al adoptar y hacer cumplir los códigos de conducta.
6. Todos los empleados de las escuelas miembros de CIF enfatizarán la importancia del éxito académico y reforzarán que los atletas sean estudiantes primero.
7. Todos los involucrados en la competencia, incluidos los padres, los espectadores, los líderes asociados del cuerpo estudiantil y todos los grupos auxiliares tienen el deber de respetar las tradiciones del deporte y tratar a los demás participantes con respeto.
8. Las juntas escolares, los superintendentes y los administradores escolares de las escuelas miembros de CIF deben asegurarse de que los entrenadores sean competentes para entrenar.
9. Debido al potencial poderoso de los deportes como un vehículo para el crecimiento personal positivo, un amplio espectro de experiencias deportivas escolares debe estar disponible para todas nuestras diversas comunidades.
10. Para salvaguardar la salud de nuestros atletas y la integridad de los deportes, los programas escolares deben prohibir activamente el consumo de alcohol, tabaco, drogas y sustancias que mejoran el rendimiento, así como exigir el cumplimiento de todas las leyes y regulaciones, incluidas las relacionadas con el juego y la Uso de drogas.
11. La profesión de coaching es una profesión de enseñanza. Además de enseñar la dimensión mental y física de su deporte, los entrenadores, a través de las palabras y el ejemplo, también deben esforzarse por desarrollar el carácter de sus atletas, enseñándoles a ser ciudadanos confiables, respetuosos, responsables, justos, comprensivos y buenos.

Información atlética: deportes circulares en los que planea participar.

Deportes de otoño: fútbol, travesía, hockey sobre césped de campo
tenis femenino, voleibol femenino,
Golf femenino, waterpolo femenino

Deportes de invierno: baloncesto, lucha, waterpolo
femenino, fútbol

Deportes de primavera: Béisbol, Boys Golf, Boys Tennis, Softball,
voleibol femenino, natación, Lacrosse, pista

Todo el año: banda, aclamación, baile, guardia de color.

**** IMPORTANTE ****

No se permitirá que ningún atleta participe o pruebe sin autorización atlética. Todos los Paquetes de Liquidación Atlética deben ser entregados al **Director de Deportes**. Hay una caja para dejar en la oficina principal donde se pueden entregar los libros.

Los siguientes pagos se pueden hacer al comienzo del año escolar en la oficina de finanzas, o en línea en la tienda web de SMHS.

Donación de transporte:

Todo el transporte para eventos deportivos se financiará mediante donaciones de transporte atlético. Haga los cheques pagaderos a SMUSD, con el número de identificación del estudiante y el deporte en la sección de notas.

Pegatinas ASB:

Para ayudar a sufragar el costo de los Oficiales y Torneos, se recomienda a todos los atletas que compren una Pegatina ASB. Este adhesivo proporciona entrada gratuita a todos los eventos deportivos en casa de la temporada regular, boletos de baile con descuento, descuentos en tiendas para estudiantes y descuentos en espectáculos / producción. El costo de una etiqueta ASB es de \$ 50.00. Por favor haga los cheques pagaderos a SMHS.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Director de Deportes, Jeff Meyer al 760-290-2318

Donación de Angel Atlético - Booster Club

Si puede ayudar a apoyar a nuestros atletas con una donación adicional, aproveche esta oportunidad para hacerlo.

Haga los cheques pagaderos a **SMHS ABC** y escriba **Athletic Angel** en la línea de notas.

\$ 25 _____

\$ 50 _____

Otro _____ Nombre del

estudiante _____ Fecha de nacimiento _____

Por favor

imprima Examen físico

Para ser completado por el personal médico

Altura _____ Peso _____ BP ____ / ____ Pulso _____

Visión (opcional) Ojo izquierdo 20 / _ Ojo derecho 20 / _

1.	Piel	
2.	Cabeza	
3.	Ojos (PERL, EOMI, Fundi)	
4.	Orejas, nariz, garganta	
5.	Cuello	
6.	Linfático	
7.	Respiratorio	
8.	Cardiovascular	
	Corazón (¿Soplos?)	
9.	Abdomen	
10.	Genitales (incluyendo hernia exam-opt)	

11.	Extremidades	
12.	Neurológicas	
13.	Ortopédica	
	columna cervical / espalda	
	Brazos / codos / muñeca / manos	
	caderas	
	rodillas	
	tobillos / pies	
14.	Desarrollo	
	de Tanner 1-5 (opt)	

√ = WNL
 X = omitted
 + = see
 "Notes"
 below

Por favor marque uno:

_____ Full, despacho sin restricciones
 _____ No aclaró. Necesita la autorización del especialista: (Observe a continuación)
 _____ Ortopédico _____ Cardiólogo _____ Otras notas: _____

**** A partir del 4 de mayo de 2011, las evaluaciones solo pueden ser realizadas por una licencia MD, DO, PAC y NP con. Además, el cribado debe realizarse después del 20 de mayo de 2019 para la participación 2019-2020 año escolar ****

Atléctica de selección realizado por:

Oficina de Médico

Imprimir (MD / DO / NP / PA)

Firma

Fecha

