

Egling Middle School

Athletic Handbook

2018-2019

Escuela Intermedia Egling

Manual Atlético

2018-2019

Dear Parent,

The following information in this Athletic Handbook must be read, reviewed, and agreed upon by your student athlete. The forms below must be completed and submitted prior to your son or daughter participating in a game for any athletic team at Egling Middle School. Every student wishing to participate in a sport must complete the following forms within this Athletic Handbook in order to have athletic clearance. If you have questions, please contact the Athletic Director.

The following forms are included:

- **Acknowledgment and Consent Form:** Please read and review the contents of this Athletic Handbook including the Concussion Fact Sheet
- **Athlete's Health Insurance – Photocopy of Insurance Card**
- **Student Emergency Card:** This form will be carried by the coach at all times for the protection of your son/daughter in the event of an emergency.
 - **Authorization for First Aid and Medical Treatment**
- **Sports Physical:** Athletes must have a yearly physical examination from a qualified physician. The physical must be completed prior to competing in games.

Sincerely,

Stephanie Archibald
Athletic Director
(530) 458-7631 ext. 14237
sarchibald@colusa.k12.ca.us

Estimado Padre,

La siguiente información en este Manual Atlético debe ser leída, revisada y acordada por su estudiante atleta. Los formularios a continuación deben completarse y enviarse antes de que su hijo o hija participe en un juego para cualquier juego atlético en la Escuela Intermedia Egling. Todos los estudiantes que deseen participar en un deporte deben completar los siguientes formularios en este Manual Atlético para tener un permiso atlético. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la Directora de Atletas.

Los siguientes formularios están incluidos:

- **Formulario de Reconocimiento y Consentimiento:** lea y revise el contenido de este manual deportivo, incluida la hoja informativa sobre la conmoción cerebral.
- **Seguro de Salud del Atleta: Fotocopia de la Tarjeta del Seguro**
 - **Tarjeta de Emergencia Estudiantil:** Esta Tarjeta será llevado por el entrenador en todo momento para la protección de su hijo / a en caso de una emergencia.
- **Autorización de Primeros Auxilios y Tratamiento Médico**
- **Examen Físico para Deportes:** Los atletas deben tener un examen físico anual de un médico calificado. El examen físico debe completarse antes de competir en los juegos.

Sinceramente,

Stephanie Archibald
Directora de Atletas
(530) 458-7631 ext. 14237
sarchibald@colusa.k12.ca.us

EGLING MIDDLE SCHOOL STUDENT-ATHLETE HANDBOOK

The policies in this section have been developed as a Student Athletic Handbook for distribution to the athlete and parent(s).

Interscholastic athletics are a powerful tool for teaching youth how to succeed in today's society. Athletics can help students learn to stretch their personal abilities, adapt to stress, have fun, function in a cooperative manner and to deal with winning or losing in a positive fashion. If these benefits are to be realized from athletics, each participant must be fully committed to his/her team. Commitment is the foundation for all of life's important decisions. It is with this thought that the following guidelines have been established for our athletic program:

I. PRACTICE DAY

- A. Students must attend all team practices
- B. **Excused** absences from practice **may** result in loss of playing time.
- C. Unexcused absences from practice will result in disciplinary action, including no playing time.
- D. Students must attend at least 4 class periods in order to practice with the team. Any **exceptions** must have prior approval.
- E. Students must communicate directly with the coach regarding missing practice.

II. GAME DAY

- A. Students are to dress according to team dress code.
- B. Students must attend all classes on the day of a game in order to play or travel with the team. Any **exceptions** must have prior approval. Unless excused for Doctor's appointment, (bring a note from the Doctor) or a funeral.
- C. In order to participate in a tournament taking place on Saturday individuals **must** be in attendance on the Friday prior to the event.
- D. Students are responsible for class work missed and homework due the next day.

III. UNIFORMS

- A. The issuing of uniforms establishes membership on the team.
- B. The uniform needs to be clean for each game. Please follow your coach's directions for washing.
- C. It is the responsibility of the player to return the uniform clean and in good condition.
- D. A financial charge will be assessed to lost or damaged uniforms.
- E. The uniform is to be turned in to the coach within one week after the final contest.

IV. DISCIPLINE

- A. Students who serve ISS/OSS may not participate in practice or games that day and must miss one game for every day spent in ISS/OSS.
- B. Students must maintain proper behavior in the classroom and on campus and are accountable for their behavior in each class on their weekly "Eligibility Reports". Unsatisfactory reports will result in missing games until the following week.

C. BEHAVIOR CODE: Egling Middle School Behavior Code applies at all times.

V. INSURANCE

All students participating in athletics have secondary insurance coverage against accidental injury and hospitalization. The school can give information on insurance that can be purchased. **A copy of the**

ESCUELA INTERMEDIA EGLING

MANUAL ESTUDIANTE-ATLETA

Las políticas en esta sección han sido desarrolladas como un Manual atlético estudiantil para su distribución al atleta y al padre (s).

El atletismo interescolar es una poderosa herramienta para enseñar a los jóvenes a triunfar en la sociedad actual. El atletismo puede ayudar a los estudiantes a aprender a aumentar sus habilidades personales, adaptarse al estrés, divertirse, funcionar de manera cooperativa y lidiar con ganar o perder de manera positiva. Si estos beneficios se deben realizar por parte del atletismo, cada participante debe estar completamente comprometido con su equipo. El compromiso es la base de todas las decisiones importantes de la vida. Es con este pensamiento que se han establecido las siguientes pautas para nuestro programa deportivo:

I. DÍA DE PRÁCTICA

- A. Los estudiantes deben asistir a todas las prácticas del equipo.
- B. Las ausencias **Justificadas** de participar en la práctica puede resultar en la pérdida de tiempo de juego.
- C. Las ausencias **Injustificadas** de la práctica darán como resultado una acción disciplinaria, no poder jugar durante el juego.
- D. Los estudiantes deben asistir al menos a 4 períodos de clase para poder practicar con el equipo. Cualquier **excepción** debe tener aprobación previa.
- E. Los estudiantes deben comunicarse directamente con el entrenador sobre las prácticas faltantes.

II. DÍA DE JUEGO

- A. Los estudiantes deben vestirse de acuerdo con el código de vestuario del equipo.
- B. Los estudiantes deben asistir a todas las clases del día de un juego para jugar o viajar con el equipo. Cualquier **excepción** debe tener aprobación previa. A menos que sea una cita justificada con el médico, (traiga una nota del doctor) o un funeral.
- C. Para participar en un torneo que se lleve a cabo el sábado, el estudiante deben haber **asistido** a clases el viernes anterior del evento.
- D. Los estudiantes son responsables por el trabajo de clase perdido y la tarea correspondiente al día siguiente.

III. UNIFORMES

- A. La emisión de uniformes establece la membresía en el equipo.
- B. El uniforme debe estar limpio para cada juego. Por favor, siga las instrucciones de su entrenador para el lavado.
- C. Es responsabilidad del jugador devolver el uniforme limpio y en buenas condiciones.
- D. Se aplicará un cargo financiero a los uniformes perdidos o dañados.
- E. El uniforme debe ser entregado al entrenador dentro de una semana después del juego final.

IV. DISCIPLINA

- A. Los estudiantes que sirven ISS / OSS no pueden participar en prácticas o juegos ese día y deben perder un juego por cada día que pasen en ISS / OSS.
- B. Los estudiantes deben mantener un comportamiento adecuado en el aula y el campus y son responsables de su comportamiento en cada clase en sus "Informes de Elegibilidad" semanales. Los informes insatisfactorios resultarán en juegos faltantes hasta la semana siguiente.
- C. **CÓDIGO DE CONDUCTA:** El Código de Comportamiento de la Escuela Intermedia Egling se aplica en todo momento.

student's current insurance card must be on file with the school and will be carried by the coach with the athlete's emergency card.

VI. PHYSICALS

Physicals are required for participation. (See attached form).

VII. TRANSPORTATION

Students must ride w/the team to all Athletic Contests. Students are encouraged to ride the bus/van home but may leave with only their parent(s) and **must** sign out with coach. As school funding continues to be an economic issue, we are making every effort to continue providing activities to our students. In order to do so, we are asking parents to volunteer with transporting students to and from athletic events. This means that at some point during your child(s) athletic season they may be riding in a private vehicle. In order to do so, volunteers must follow all transportation, volunteer, and passenger restraint laws that have been adopted in our school board policy handbook.

If you are interested in volunteering please complete the following and return to Egling Middle School, before transporting any children other than your own:

1. Private Vehicle Transportation Form
2. A copy of your current auto insurance card
3. A current DMV driving record

VIII. TEAM ROSTER

It is the coaches' discretion as to who/m he/she chooses to place on the team. The coach will take the following items into consideration:

- Grades
- Behavior
- Athletic Ability

The coach's decision is **FINAL**. If you have any questions as to how your student can improve for next year's season, please meet with the coach first.

IX. PAPERWORK

Students must have **ALL** of the following on file:

- Acknowledgment and Consent Form
- Athletic Insurance – Photocopy of Insurance Card
- Student Emergency Card including
 - Authorization for First Aid and Medical Treatment
- Sports Physical

V. SEGURO

Todos los estudiantes que participan en atletismo tienen cobertura de seguro secundaria contra lesiones accidentales y hospitalización. La escuela puede brindar información sobre seguros que se pueden comprar. **Una copia de la tarjeta del seguro actual del estudiante debe estar archivada en la escuela y será transportada por el entrenador con la tarjeta de emergencia del atleta..**

VI. EXÁMEN FÍSICO

Se requieren exámenes físicos para la participación. (Vea el formulario adjunto).

VII. TRANSPORTACIÓN

Los estudiantes deben viajar con el equipo a todos los juegos atléticos. Los estudiantes son alentados a viajar en el autobús / van a casa, pero pueden irse solo con sus padres y **deben** avisar de su partida al entrenador. Como el financiamiento escolar sigue siendo un problema económico, estamos haciendo todos los esfuerzos posibles para continuar brindando actividades a nuestros estudiantes. Para poder hacerlo, les estamos pidiendo a los padres que sean voluntarios para transportar estudiantes hacia y desde eventos deportivos. Esto significa que en algún momento durante la temporada de atletismo de su hijo (s) pueden estar viajando en un vehículo privado. Para hacerlo, los voluntarios deben seguir todas las leyes de restricción de transporte, voluntarios y pasajeros que han sido adoptadas en el manual de políticas de nuestra mesa directiva escolar.

Si está interesado en ser voluntario, complete lo siguiente y regrese a la Escuela Intermedia Egling, antes de transportar a cualquier niño que no sea el suyo:

1. Formulario de Transporte Privado de Vehículos
2. Una copia de su tarjeta de seguro de automóvil actual
3. Un registro actual de conducción del DMV

VIII. LISTA DEL EQUIPO

Es la discreción de los entrenadores respecto de quién / él elige colocar en el equipo. El entrenador tendrá en cuenta los siguientes elementos:

- Grados
- Comportamiento
- Habilidad Atlética

La decisión del entrenador es FINAL. Si usted tiene alguna pregunta en cuanto a cómo su estudiante puede mejorar para la temporada del año próximo, por favor reunirse con el entrenador primero.

IX. FORMULARIOS

Los estudiantes deben tener **TODO** lo siguiente en el archivo:

- Formulario de Reconocimiento de Recibo y Consentimiento
- Seguro Deportivo: Fotocopia de la Tarjeta del Seguro
- Tarjeta de Emergencia Estudiantil que incluye
 - Autorización de Primeros Auxilios y Tratamiento Médico
- Examen Físico par Deportes

ATHLETIC ELIGIBILITY CONTRACT

Weekly grade checks

Student athletes must maintain their grades on a weekly basis that are shared with the coach through “Eligibility Reports.” Students with less than a 2.0 or any “F” will not play or be allowed to travel with team until they have raised their grades.

Grading periods

Students are eligible to participate in extra-curricular activities with a 2.0 GPA and no “F” at each grade period. Grades will be evaluated every **6 weeks**. Students who fall below that standard will be on probation status until the next grading period (6 weeks). The following guidelines are given to those students who wish to become eligible.

Athletic Eligibility Check Dates

Volleyball - Eligibility is based on weekly grade checks and 1st Trimester Final Grades

Girl’s Basketball/ Boy’s Soccer- 1st Trimester 6 weeks, 1st Trimester Final Grades

Boy’s Basketball- 1st Trimester Final Grades, 2nd Trimester 6 weeks

Girl’s Soccer- 2nd Trimester 6 weeks, 2nd Trimester Final Grades

If a student is on probation status they:

1. May participate in practices, realizing that they must meet all expectations as a team member.
2. May not participate in games, nor travel to away games, during this probationary time.
3. Will not be issued a uniform until they are academically eligible to compete.

CONTRATO DE ELEGIBILIDAD ATLÉTICA

Verificaciones de Calificaciones Semanales

Los estudiantes atletas deben mantener sus calificaciones sobre una base semanal que son compartidos con el entrenador a través de “Informes de Elegibilidad.” Los estudiantes con menos de un 2.0 o cualquier “F” no van a jugar o se les permite viajar con el equipo hasta que hayan subido sus calificaciones.

Períodos de Calificaciones

Los estudiantes son elegibles para participar en actividades extracurriculares con un GPA de 2.0 y sin "F" en cada periodo de calificaciones. Las calificaciones serán evaluadas cada **6 semanas**. Los estudiantes que están por debajo de ese nivel estarán en **estatus de prueba hasta el siguiente período de calificaciones (6 semanas)**. Las siguientes pautas se dan a aquellos estudiantes que desean ser elegibles.

Fechas de Verificación de Elegibilidad Atlética

Voleibol – La elegibilidad se basa en la verificación de las calificaciones semanales y las calificaciones finales del 1er Trimestre.

Baloncesto Chicas / Fútbol Soccer Chicos- 1^{er} Trimestre 6 semanas, 1^{er} Trimestre Calificaciones Finales.

Baloncesto Chicos- 1^{er} Trimestre Calificaciones Finales, 2^{do} Trimestre 6 semanas

Soccer Chicas – 2^{do} Trimestre 6 semanas, 2^{do} Trimestre Calificaciones Finales

Si un estudiante esta en el estatus de prueba ellos:

1. Pueden participar en las prácticas, dándose cuenta de que deben cumplir con todas las expectativas como miembro del equipo.
2. No pueden participar en juegos, ni viajar a juegos fuera de casa, durante este tiempo de prueba.
3. No se les emitirá uniforme hasta que sean académicamente elegibles para competir.

CODE OF CONDUCT FOR ATHLETICS

- A. All students participating the athletic events, on or off campus, are governed by the policies stated in the EGLING MIDDLE SCHOOL ATHLETIC HANDBOOK AND STUDENT HANDBOOK.
- B. All students should realize they represent both their school, family, and town. Attitude and action should reflect results that would make both proud.
- C. Students participating in athletic competition and activities are expected to adhere to the dress code, as set by their coach or advisor. The dress code will be in effect for home events, away events and award ceremonies.
- D. Students participating in athletic competition and activities away from Egling Middle School are expected to sit together at the event and are expected to represent Egling Middle School, parents and the community of Colusa.
- E. Students participating in athletic competition and activities should strive to play as hard as they can while maintaining self-control and poise. Respect will be given to opposing players, coaches and officials.
- F. Students participating in athletic competition and activities need to maintain a cooperative and compliant spirit in their classes. Detentions and improper behavior in class have no place in an athlete's daily life.
- G. Students participating in athletic competition and activities should be encouraging and uplifting to one another. Building teamwork, helping the other players to be their best and giving 100% are essential elements to a winning program.
- H. Students participating in athletic competition and activities should communicate to parents their practice schedules, game schedules and return times from games. Practice schedules and game schedules are available in the office.

CÓDIGO DE CONDUCTA PARA ATLETAS

- A. Todos los estudiantes que participant en eventos atléticos, dentro o fuera de la escuela, se rigen por las políticas establecidas en el MANUAL ADE ATLETISMO Y MANUAL ESTUDIANTIL DE LA ESCUELA INTERMEDIA EGLING.
- B. Todos los estudiantres deben dares cuenta de que representan tanto a su escuela, familia y pueblo. La actitud y la acción deben reflejar resultados que los enorgullecen a ambos.
- C. Se espera que los estudiantes que participant en competencias deportivas y actividades se adhieran al código de vestuario, según lo establecido por su entrenador o consejero. El código de vestuario estará vigente para eventos en la escuela, eventos fuera de casa y ceremonias de premaiación.
- D. Se espera que los estudiantes que participen en competencias deportivas y adividades fuera de la Escuela Intermedia Egling se sienten juntos en el evento y se espera que representen a la Escuela Intermedia Egling, los padres y la comunidad de Colusa.
- E. Los estudiantes que participen en competencias y actividades atléticas deben esforzarse por jugar lo más que puedan mientras mantienen el autocontrol y la serenidad. Se dará respeto a los jugadores, entrenadores y oficiales contrarios.
- F. Los estudiantes que participen en competencias y actividades deportivas deben amnter un espíritu cooperative y obediente en sus clases. Las detenciones y el comportamiento inapropiado en clase no tienen cabida en la vida diaria de un atleta.
- G. Los estudiantes que participen en competencias y actividades deportivas atléticas deben ser alentadores y alentadores entre sí. Constuir el trabajo en equipo, ayudar a los otros jugadores a ser lo mejor y dar el 100% son elementos escenciales para un programa ganador.
- H. Los estudiantes que participen en competencias y actividades deportivas atléticas deben cumunicar a los padre's sus horarios de práctica, horarios de juegos y horas de regreso de los juegos. Los harries de práctica y los horarios de juegos están desponibles en la oficina.

Parent Guide

Parents can play a key role in helping your child learn the values of winning and losing. Below are some suggested topics you can discuss with your student in these situations.

Value of Winning: Help your student learn the value of winning by:

- Offering congratulations for winning, and identifying and discussing the efforts made by individuals and the team
- Recognizing the improvement and growth of both individuals and the team
- Emphasizing competitiveness and doing one's best

Value of Losing: Help your student learn from losing experiences by:

- Crediting the other team
- Crediting the play of his/her opponent
- Focusing on improvement by individuals and team
- Discussing what was successful
- Discussing what, if anything, individuals or the team could have done differently
- Accepting the loss, setting individual goals, and moving forward

Conduct: The importance of parents behaving as model spectators cannot be overstated. Parents who support the rule of conduct provide a role model for other parents and students alike. Of particular concern are parents who harass officials or make comments in the stands regarding judgment decisions made by the coach. This is counterproductive and tends to destroy the values of good sportsmanship and the game.

Issues of Concern: What are appropriate issues to discuss with the coach? This is often the question many parents have when their students are participating in sports.

Parents are encouraged to discuss:

1. The treatment of their student
2. Ways to help their student improve
3. Concerns about their student's behavior
4. Coaches' philosophy
5. Coaches' expectations for their student and the team
6. Team rules and requirements
7. Sanctions incurred by their student
8. Scheduling

Parents are NOT encouraged to discuss:

1. Placement on teams
2. Playing time
3. Strategies used by the coach during contests
4. Other student athletes

Special Note: It is difficult to accept that your student is not playing as much as you hoped he or she would. Coaches are professionals. They make judgment decisions based on what they believe to be in the best interest of the team. The coach must take into account all members of the team, not just your son or daughter.

Coach or Program Complaints: It is imperative that parents respect the position of the coach and direct any concerns to the coach first. If you wish to discuss a problem or issue concerning your child, begin by contacting his/her coach. Often the problem or issue is resolved at this level.

Steps for Resolution

- First, contact the coach
- Second, contact the Athletic Director

Productive Communication

Please make an appointment to speak with the coach prior to or after game day

Guía para Padres

Los padres pueden desempeñar un papel clave para ayudar a su hijo a aprender los valores de ganar y perder. A continuación hay algunos temas sugeridos que puede discutir con su estudiante en estas situaciones.

Valor de Ganar: Ayude a su estudiante a aprender el valor de ganar de la siguiente manera:

- Ofreciendo felicitaciones por ganar, e identificando y discutiendo los esfuerzos realizados por los individuos y el equipo
- Reconociendo la mejoría y el crecimiento tanto de los individuos como del equipo
- Enfatizar la competitividad y hacer lo mejor posible

Valor de Perder: Ayude a su estudiante a aprender de las experiencias de perder de la siguiente manera:

- Acreditando al otro equipo
- Acreditando la jugada de su oponente
- Enfocándose en cómo mejorar individualmente y en equipo
- Discutiendo lo que fue exitoso
- Discutir qué, si algo, las personas o el equipo podrían haber hecho de manera diferente
- Aceptando la pérdida, estableciendo metas individuales y avanzando

Conducta: La importancia de que los padres se comporten como espectadores modelo no puede ser exagerada. Los padres que apoyan las reglas de conducta proporcionan un modelo a seguir para otros padres y estudiantes por igual. De particular preocupación son los padres que hostigan a los funcionarios o hacen comentarios en las gradas con respecto a las decisiones judiciales tomadas por el entrenador. Esto es contraproducente y tiende a destruir los valores del buen espíritu deportivo y el juego.

Asuntos de Interés: ¿Cuáles son los temas apropiados para discutir con el entrenador? Esta es a menudo la pregunta que muchos padres tienen cuando sus estudiantes participan en deportes.

Se anima a los padres a discutir:

1. El tratamiento de su estudiante
2. Maneras de ayudar a su estudiante a mejorar
3. Preocupaciones sobre el comportamiento de su estudiante
4. La filosofía de los entrenadores
5. Las expectativas de los entrenadores para su estudiante y el equipo
6. Reglas y requisitos del equipo
7. Sanciones incurridas por su estudiante
8. Programación

Los padres NO son alentados a discutir:

1. Colocación en equipos
2. Tiempo para jugar
3. Estrategias utilizadas por el entrenador durante los juegos
4. Otros estudiantes atletas

Nota Especial: Es difícil aceptar que su alumno no esté jugando tanto como esperaba que lo hiciera. Los entrenadores son profesionales. Toman decisiones de juicio 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 su hijo o hija.

Quejas del Entrenador o Programa: Es imperativo que los padres respeten la posición del entrenador y que primero le envíen cualquier preocupación al entrenador. Si desea hablar sobre un problema o asunto relacionado con su hijo, comience contactando a su entrenador. A menudo, el problema o asunto se resuelve en este nivel.

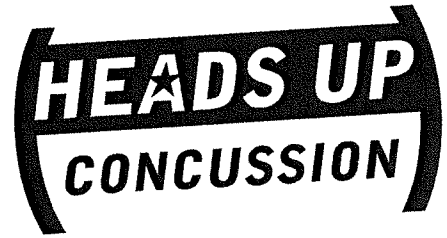
Pasos para la Resolución

- Primero, comunicación con el entrenador
- Segundo, comunicación con el director/a de Atletas

Comunicación Productiva:

Haga una cita para hablar con el entrenador **antes** o **después** del día de juego

A Fact Sheet for YOUTH SPORTS PARENTS



This sheet has information to help protect your children or teens from concussion or other serious brain injury.

What Is a Concussion?

A concussion is a type of traumatic brain injury—or TBI—caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. This fast movement can cause the brain to bounce around or twist in the skull, creating chemical changes in the brain and sometimes stretching and damaging the brain cells.

How Can I Help Keep My Children or Teens Safe?

Sports are a great way for children and teens to stay healthy and can help them do well in school. To help lower your children's or teens' chances of getting a concussion or other serious brain injury, you should:

- Help create a culture of safety for the team.
 - Work with their coach to teach ways to lower the chances of getting a concussion.
 - Emphasize the importance of reporting concussions and taking time to recover from one.
 - Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
 - Tell your children or teens that you expect them to practice good sportsmanship at all times.
- When appropriate for the sport or activity, teach your children or teens that they must wear a helmet to lower the chances of the most serious types of brain or head injury. There is no "concussion-proof" helmet. Even with a helmet, it is important for children and teens to avoid hits to the head.

How Can I Spot a Possible Concussion?

Children and teens who show or report one or more of the signs and symptoms listed below—or simply say they just "don't feel right" after a bump, blow, or jolt to the head or body—may have a concussion or other serious brain injury.

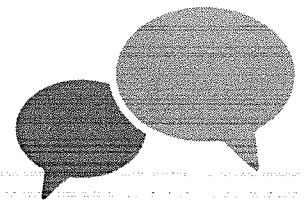
Signs Observed by Parents

- Appears dazed or stunned.
- Forgets an instruction, is confused about an assignment or position, or is unsure of the game, score, or opponent.
- Moves clumsily.
- Answers questions slowly.
- Loses consciousness (*even briefly*).
- Shows mood, behavior, or personality changes.
- Can't recall events *prior to* or *after* a hit or fall.

Symptoms Reported by Children and Teens

- Headache or "pressure" in head.
- Nausea or vomiting.
- Balance problems or dizziness, or double or blurry vision.
- Bothered by light or noise.
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy.
- Confusion, or concentration or memory problems.
- Just not "feeling right," or "feeling down."

Talk with your children and teens about concussion. Tell them to report their concussion symptoms to you and their coach right away. Some children and teens think concussions aren't serious or worry that if they report a concussion they will lose their position on the team or look weak. Remind them that *it's better to miss one game than the whole season.*



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

GOOD TEAMMATES KNOW:

IT'S BETTER TO MISS ONE GAME THAN THE WHOLE SEASON.

Hoja informativa para **PADRES CON HIJOS QUE PARTICIPAN EN DEPORTES JUVENILES**



Esta hoja contiene información para ayudarle a proteger a sus niños o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a mis niños o adolescentes a salvo?

Los deportes son una buena manera para que los niños y los adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para ayudar a reducir las probabilidades de que sus niños o adolescentes tengan una conmoción cerebral, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
 - Junto con el entrenador, enséñeles maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
 - Ponga énfasis en la importancia de notificar las conmociones cerebrales y tomarse el tiempo para recuperarse de estas.
 - Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
 - Explíqueles a sus niños o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, enséñeles a que deben usar un casco para disminuir sus probabilidades de sufrir los tipos más graves de lesiones en la cabeza o el cerebro. No existe un casco "a prueba" de lesiones cerebrales. Incluso con un casco, es importante que los niños y los adolescentes eviten golpes en la cabeza.

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y los adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

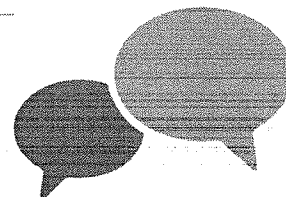
Signos observados por los padres

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje u de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* o *después* de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por los niños y los adolescentes

- Dolor o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o está "bajoneado".

Hable con los niños y los adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Pídeles que notifiquen sus síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son grave o les preocupa que si notifican la conmoción cerebral pueden perder su posición en el equipo o verse débiles. Recuérdeles que es preferible perderse un juego que toda la temporada.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

**LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:
ES MEJOR PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.**

Concussions affect each child and teen differently. While most children and teens with a concussion feel better within a couple of weeks, some will have symptoms for months or longer. Talk with your children's or teens' health care provider if their concussion symptoms do not go away or if they get worse after they return to their regular activities.



Plan ahead.

What do you want your child or teen to know about concussion?

What Are Some More Serious Danger Signs to Look Out For?

In rare cases, a dangerous collection of blood (hematoma) may form on the brain after a bump, blow, or jolt to the head or body and can squeeze the brain against the skull. Call 9-1-1 or take your child or teen to the emergency department right away if, after a bump, blow, or jolt to the head or body, he or she has one or more of these danger signs:

- One pupil larger than the other.
- Drowsiness or inability to wake up.
- A headache that gets worse and does not go away.
- Slurred speech, weakness, numbness, or decreased coordination.
- Repeated vomiting or nausea, convulsions or seizures (shaking or twitching).
- Unusual behavior, increased confusion, restlessness, or agitation.
- Loss of consciousness (passed out/knocked out). Even a brief loss of consciousness should be taken seriously.



You can also download the CDC **HEADS UP** app to get concussion information at your fingertips. Just scan the QR code pictured at left with your smartphone.

What Should I Do If My Child or Teen Has a Possible Concussion?

As a parent, if you think your child or teen may have a concussion, you should:

1. Remove your child or teen from play.
2. Keep your child or teen out of play the day of the injury. Your child or teen should be seen by a health care provider and only return to play with permission from a health care provider who is experienced in evaluating for concussion.
3. Ask your child's or teen's health care provider for written instructions on helping your child or teen return to school. You can give the instructions to your child's or teen's school nurse and teacher(s) and return-to-play instructions to the coach and/or athletic trainer.

Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a health care provider should assess a child or teen for a possible concussion. You may not know how serious the concussion is at first, and some symptoms may not show up for hours or days. A child's or teen's return to school and sports should be a gradual process that is carefully managed and monitored by a health care provider.

Children and teens who continue to play while having concussion symptoms or who return to play too soon—while the brain is still healing—have a greater chance of getting another concussion. A repeat concussion that occurs while the brain is still healing from the first injury can be very serious and can affect a child or teen for a lifetime. It can even be fatal.

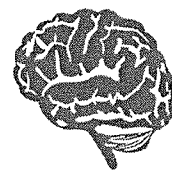
Revised 12/2015



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

To learn more, go to www.cdc.gov/HEADSUP

Las conmociones cerebrales afectan a cada niño y adolescente de manera diferente. Mientras que la mayoría de los adolescentes con una conmoción cerebral se sienten mejor después de un par de semanas, algunos tienen síntomas que duran meses o más tiempo. Hable con el proveedor de atención médica de su niño o adolescente si los síntomas no desaparecen o si empeoran después de que regresa a las actividades normales.



Planifique.

¿Qué quiere que su niño o adolescente sepa sobre las conmociones cerebrales?

¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su niño o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente). Incluso una breve pérdida del conocimiento debe considerarse como algo serio.



Usted también puede descargar la aplicación de CDC HEADS UP (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Simplemente scanee con su teléfono celular inteligente el código QR de la imagen a la izquierda.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

¿Qué debo hacer si creo que mi niño o adolescente tiene una posible conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su niño o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que regrese a jugar el día de la lesión. Su niño o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su niño o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle a la enfermera de la escuela indicaciones, y al entrenador o instructor deportivo puede darles instrucciones sobre cómo regresar al juego.

No trate usted mismo de juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Es posible que al principio usted no sepa qué tan grave es la conmoción cerebral y algunos síntomas pueden tardar horas o días en aparecer. El regreso del niño o adolescente a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual manejado y vigilado por un proveedor de atención médica.

Los niños o adolescentes que continúan jugando mientras tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan al juego muy temprano, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Tener otra conmoción cerebral que ocurra mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al adolescente de por vida; hasta puede ser mortal.

Febrero del 2016

Para obtener más información, visite:

www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html

Acknowledgment and Consent Form

Our signatures below acknowledge that I/we have read and agree to the contents of this Athletic Handbook including the Concussion Fact Sheet. Furthermore, I/we understand all rules, including those pertaining to Eligibility, Code of Conduct, and Student/Parent Sportsmanship. I hereby grant permission for my son/daughter to participate in the sports program.

(Please Print in this box)	
Student Name: _____	Grade: _____
Sport(s): _____	
Student-Athlete Signature	Date:
X _____	_____
Parent/Guardian Signature	Date:
X _____	_____

(READ EACH ITEM BELOW AND INITIAL AT THE RIGHT)

I UNDERSTAND AND ACCEPT THAT:	PARENT	STUDENT
A photocopy of the family's insurance card must be turned in.		
Athletic eligibility requires a 2.0 grade point average with No F's and good behavior at school		
Student athletes must adhere to the attendance policy in order to participate in practices and contests.		

Formulario de Reconocimiento de Recibo y Consentimiento

Nuestras firmas a continuación reconocen que he / hemos leído y acepto los contenidos de este Manual Atlético, incluida la Hoja informativa de la conmoción cerebral. Además, entiendo / entendemos todas las reglas, incluidas las relacionadas con Elegibilidad, Código de Conducta y Espíritu Deportivo de Padres / Estudiantes. Por la presente otorgo permiso para que mi hijo / hija participe en el programa de deportes.

(Por favor imprime en esta caja)	
Nombre de Estudiante: _____	Grado: _____
Deporte (s): _____	
Firma de Estudiante-Atleta	Fecha:
X _____	_____
Firma de Padre / Tutor	Fecha:
X _____	_____

(LEA CADA ARTÍCULO ABAJO E INICIAL A LA DERECHA)

ENTIENDO Y ACEPTO QUE:	PADRE	ESTUDIANTE
Se debe entregar una fotocopia de la tarjeta del seguro de la familia.		
La elegibilidad atlética requiere un promedio de calificaciones de 2.0 con		
Ninguna "F" y buen comportamiento.		
Los estudiantes atletas deben cumplir con la política de asistencia por		
Poder participar en prácticas y juegos.		

Athletics Emergency Card Form

Egling Middle School

STUDENT NAME: _____ GRADE: (Upcoming Season) _____

Last

First

STUDENT ADDRESS: _____

Street

City

State

HOME PHONE: _____

DOB: ____ / ____ / ____

PARENT/GUARDIAN INFORMATION

Father's Name: _____

Home Phone: _____

Address: _____

Cell Phone: _____

Email Address: _____

Employer: _____

Work Phone: _____

Mother's Name: _____

Home Phone: _____

Address: _____

Cell Phone: _____

Email Address: _____

Employer: _____

Work Phone: _____

EMERGENCY CONTACTS

List two (2) neighbors or relatives who will assume temporary care of your child if you cannot be reached. (They must be at least 18 years old.)

1. Name: _____

Phone: (____) _____

2. Name: _____

Phone: (____) _____

AUTHORIZATION FOR FIRST AID AND MEDICAL TREATMENT

I/WE, the parents of _____, a minor, authorize the Colusa Unified School District to act as my/our agent in my/our absence to obtain through the physician named above such medical or hospital care as is reasonably necessary for the welfare of the student, including necessary transportation if he/she is injured in the course of school athletic or other activities. In the event said physician is not available at the time, I/WE authorize such care and treatment to be performed by a licensed physician or surgeon.

I/WE agree to bear all costs incurred as a result of the foregoing. I/WE hereby agree to hold the school district, its employees, agents, coaches, representatives, and volunteers harmless from any and all liability, actions, causes of action, debts, claims, and demands of every kind and nature which may arise by or in connection with participation by my/our son or daughter in any activities related to the interscholastic involvement of his/her school.

Parent/Guardian Signature: _____ Date: _____

EGLING MIDDLE SCHOOL

813 Webster Street
 Colusa, California 95932
 Phone (530) 458 -7631
 Fax (530) 458 - 8107

TO ALL ATHLETES AND PARENTS:

There is a danger of injury in the participation of any form of athletic competition.

For the Safety and protection of our students, we are requiring that **all students** have an **Athletic Physical Examination** before participating in an Egling after school sport (volleyball, soccer, basketball, etc). **A copy of the student's insurance card must be on file with the school as well.**

Please have a doctor complete the bottom portion of this page and return to the Egling Middle School Office.

sc-08.2015

ATHLETIC PHYSICAL EXAMINATION (for doctor's use only)

STUDENT NAME: _____ DATE: _____ GRADE: _____

INSURANCE COMPANY: _____

DOCTOR'S NAME: _____ HT: _____ WT: _____

ENT: _____ HEART/LUNGS: _____ HERNIA: _____ BP: _____

COMMENT: _____

Physically fit to engage in all sports-EXCEPTION: _____

SIGNATURE: _____ M.D.

Escuela Intermedia Egling

813 Webster Street
Colusa, California 95932
Teléfono (530) 458 -7631
Fax (530) 458 - 8107

A TODOS LOS ATLETAS Y PADRES:

Existe el peligro de lesiones en la participación de cualquier forma de competencia deportiva. Para la seguridad y protección de nuestros estudiantes, estamos requiriendo que **todos los estudiantes** se hagan un **Examen Físico Atlético** antes de participar en un deporte después de la escuela Egling (voleibol, fútbol soccer, baloncesto, etc). **Una copia de la tarjeta del seguro del estudiante también debe estar archivada en la escuela.**

Haga que un médico complete la parte inferior de esta página y regrese a la Oficina de la Escuela Intermedia Egling.

sc-08.2015

EXAMEN FÍSICO ATLÉTICO (solo para uso del médico)

STUDENT NAME: _____ DATE: _____ GRADE: _____

INSURANCE COMPANY: _____

DOCTOR'S NAME: _____ HT: _____ WT: _____

ENT: _____ HEART/LUNGS: _____ HERNIA: _____ BP: _____

COMMENT: _____

Physically fit to engage in all sports-EXCEPTION: _____

SIGNATURE: _____ M.D.