

Phụ huynh / Giám hộ:

Xin đọc kỹ tài liệu này được trình bày ở phần dưới và xác định sự đồng ý việc tham dự của con em của quý vị qua thủ tục mẫu đơn điện tử tại: www.familyid.com. Việc đồng ý của quý vị và xác định là quý vị đã duyệt xét và đồng ý cho mỗi đề mục cấp quyền cho học sinh- vận động viên để con/con nuôi của quý vị tham dự chương trình Điền Kinh / Hoạt Động thuộc Khu Học Chánh Highline

TIN TỨC THÔNG BÁO VỀ VIỆC ĐỦ ĐIỀU KIỆN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN THẺ THAO/HOẠT ĐỘNG**QUYỀN LỢI CỦA HỌC SINH**

Học sinh tham dự trong chương trình Thẻ Thao Điền Kinh và Học Sinh Hoạt Động chi phối về quyền hạn, bảo vệ, và trách nhiệm được qui định bởi Hội Hoạt Động Thẻ Thao Điền Kinh Washington (WIAA), Học Khu Highline, và liên đoàn đã tham dự. Học sinh và / hoặc phụ huynh / người giám hộ có thể xin cho những ngoại lệ về những luật lệ này và có thể chống lại bất cứ quyết định nào liên hệ tới những yêu cầu về văn phòng giám đốc thể thao điền kinh.

TRÁCH NHIỆM CỦA HỌC SINH

Những học sinh tham dự đòi hỏi phải tuân theo những luật lệ và qui luật của trường học sinh theo học, Học Khu Highline, hội đoàn đã tham dự và Hội Hoạt Động Thẻ Thao Điền Kinh Washington; và tự tiến hành trong an toàn và phương cách thể thao. Những người vi phạm sẽ bị đình chỉ hoặc trục xuất.

NHỮNG ĐÒI HỎI TRONG VIỆC THAM DỰ TRƯỚC VÀ TRONG MÙA THỂ THAO**TUỔI**

Phải dưới 20 tuổi trước ngày 1 tháng 9 cho mùa thể thao mùa thu, trước ngày 1 tháng 12 cho mùa thể thao mùa đông, và trước ngày 1 tháng 3 cho mùa thể thao mùa xuân.

TRƯỚC KHI THAM DỰ

- Đi học đều đặn và là học sinh học toàn thời gian trong suốt học kỳ trước mùa thể thao hoàn tất. Một học sinh học toàn thời gian phải đăng ký học 6 lớp học (3.0 credits (tín chỉ) tại học khu Highline hoặc tương đương 3.0 tín chỉ của học kỳ trung học nếu là học sinh học Running Start, Home School or Giáo Dục Thay Thế (Alternative Education). Học sinh không đạt được đòi hỏi **thì không đủ tiêu chuẩn để thực tập hoặc dự đua tranh cho tới khi đã hoàn tất một học kỳ toàn thời gian.** Học sinh lớp 12 đủ điểm ra trường đúng thời hạn được chấp nhận đăng ký 5 lớp học (dưới một lớp) hoặc tương đương 2.5 tín chỉ học kỳ trung học nếu là học sinh Running Start, Home School hoặc Alternative Education.
- Những học sinh tham dự phải đăng ký trong chương trình giáo dục học tập dẫn tới việc hoàn tất bằng trung học. Những học sinh đăng ký trong chương trình **GED không đủ điều kiện cho việc tham dự thể thao điền kinh /hoạt động.**

HỌC TẬP

- Đăng ký và tham dự học 6 lớp học tương đương với 3.0 tín chỉ học kỳ hoặc tương đương như đã được thông báo ở phần trên.
- Tham dự và đậu ít nhất là 5 lớp học và có điểm số trung bình (GPA) tối thiểu là 2.00
- Với mục đích xác định đủ điều kiện trong việc học tập, những báo cáo kết quả của học kỳ (semester), bán học kỳ (quarter), báo cáo của trường cần xác định về điểm thứ hạng (grade). Vào cuối học kỳ điểm thứ hạng sau cùng của học kỳ sẽ được xử dụng.
- Điểm thứ hạng nhận được trong học mùa hè cũng như những lớp học có thể được tính cho việc hợp lệ vào mùa thu. Điểm học trong mùa hè sẽ chỉ được tính khi có ghi trong học bạ (student's transcript.) của học sinh.
- Việc hợp lệ học tập khởi đầu cho học sinh lớp 9 sẽ được xác định qua điểm của học kỳ mùa xuân lớp 8.
- Điểm chưa hoàn tất của học kỳ có thể được hoàn tất bổ túc về tín chỉ (credit) trong 5 tuần lễ đầu của học kỳ kế tiếp. Học sinh không đủ điều kiện vì chưa hoàn tất, việc hoàn tất này chỉ được xác định khi đã được ghi trong học bạ của học sinh.
- Phải tham dự toàn buổi học để thực tập hoặc tranh đua thể thao. Những học sinh trở lại học tập vì bị tạm đình chỉ hoặc bị kỷ luật, mà hình phạt này được chấm dứt vào ngày thứ Sáu, học sinh có thể trở lại tham dự vào ngày thứ Hai tới. Học sinh bị phạt (tại trường hoặc tạm đuổi học) không được phép thực tập trong suốt thời gian bị phạt và phải thực tập ít nhất một ngày trước khi được phép tranh đua thể thao.
- Học sinh đòi hỏi phải thực tập từ khởi đầu cho tới cuối ngoại trừ trường hợp hiếm hoi đặc miễn được chấp thuận của nhân viên thẩm quyền của nhà trường. Đó là việc tham dự ở các học khu khác mà học sinh phải trở lại trường học địa phương phải tham dự chương trình điền kinh, dựa trên căn bản hàng ngày, có thể sắp xếp thời biểu học tập để mặc quần áo và sẵn sàng tham dự khi thực tập bắt đầu.
- Học sinh phải hoàn tất mùa thể dục, thể thao trong trạng thái tốt để tham dự lễ trao giải và đủ điều kiện cho cá nhân, đội, và / hoặc sự công nhận giải thưởng của liên hội.

NHỮNG ĐÒI HỎI VỀ VIỆC HỌC TẬP VÀ CƯ TRÚ

- Cư trú.** Những học sinh tham dự phải ở cùng với cha mẹ hoặc người giám hộ được tòa án chấp nhận, cư ngụ trong vùng Highline và xác định rằng người giám hộ này đã hành động trong khả năng như vậy ít nhất là một năm. Những học sinh trong và ngoài học khu hiện đang theo học tại Học Khu Highline không được nhận vào thể thao điền kinh của trường mà học sinh này phải lại trường học địa phương nơi học sinh cư ngụ để tham dự về thể thao điền kinh.
- Học sinh thuộc chương trình Running Start.** Những học sinh Running Start muốn tham dự chương trình thể thao điền kinh phải ở cùng với cha mẹ hoặc người giám hộ được tòa án chấp nhận trong vùng Highline và xác định rằng người giám hộ này đã thực hiện như vậy ít nhất là một năm và nộp khế ước WIAA Running Start Contract về văn phòng giám đốc thể thao điền kinh.

- Học sinh học tại trường học địa phương (Home Schooled Students). Những học sinh tham dự học tại trường địa phương phải cư ngụ trong Khu Highline với cha mẹ hoặc người giám hộ được tòa án chấp nhận, xác định người giám hộ này đã thực hiện trong khả năng như vậy được ít nhất là một năm, và nộp khế ước WIAA Home Based Education School Contract về văn phòng giám đốc thể thao điền kinh. Học Sinh Học Trường Địa Phương có thể chỉ tranh đua thể thao tại các trường học địa phương.
- Học Sinh Trường Thay Thế (Alternative School Students). Học sinh Trường Alternative cư ngụ trong Khu Highline với cha mẹ hoặc người giám hộ được tòa án chấp nhận, người giám hộ được xác định đã thực hiện trong khả năng như vậy ít nhất là một năm, phải nộp khế ước về trường Alternative: WIAA Alternative Education School về văn phòng giám đốc thể thao điền kinh. Học sinh Trường Alternative có thể chỉ tranh đua thể thao tại các trường học địa phương.
- Học sinh trở về trường học địa phương gia nhập Chương Trình Thể Thao Điền Kinh. Những học sinh theo học tại những học khu khác phải trở về trường học địa phương nơi cư ngụ để gia nhập chương trình thể thao điền kinh. Trong căn bản hằng ngày, có thể sắp xếp thời biểu học tập để mặc quần áo và sẵn sàng tham dự khi thực tập bắt đầu. Những gia đình muốn tham dự về chương trình thể thao điền kinh cần tìm hiểu kỹ lưỡng về khả năng thích ứng với thời biểu khi quan tâm về chương trình học tập với không phải là thường trú. Có thể cần thiết phải theo học tại trường trung học địa phương để tham dự toàn phần thể thao điền kinh.

VIỆC CHUYỂN TRƯỜNG HỌC

- Việc chuyển trường của học sinh trong học khu. Những học sinh sẽ theo học lớp 9 và những học sinh hiện đang theo học từ lớp 9 tới lớp 12 đối từ một trường học trong học khu Highline hoặc vùng dịch vụ tới chỗ khác mà không có sự thay đổi về địa chỉ của nơi cư ngụ với một hoàn toàn đơn vị gia đình sẽ đủ điều kiện về mức độ chuyển đổi (sub-varsity level) cho một năm. Học sinh chuyển trường trong học khu có thể được yêu cầu nộp khế ước cư trú: WIAA Student Residency Contract.
- Việc chuyển trường của học sinh ngoài học khu. Học sinh chuyển trường phải chứng minh địa chỉ nơi cư ngụ và cung cấp học bạ (transcript) của mỗi trường đã theo học trước khi được chấp nhận tham dự thực tập. Học sinh chuyển trường có thể không tham dự trong hoạt động mùa hè trước niên học bắt đầu cho tới khi chứng minh được giấy chính thức rút tên ra khỏi trường cũ, địa chỉ cư ngụ thuộc học khu được xác nhận, đã nhận được học bạ và đã duyệt xét, học sinh đã chính thức được chấp nhận vào học khu Highline và Giám Đốc Thể Thao Điền Kinh đã xác nhận việc hội đủ điều kiện. Học sinh chuyển trường cũng có thể được yêu cầu nộp khế ước cư trú : WIAA Student Residency Contract.

VIỆC KHÁM SỨC KHỎE VÀ TRỞ LẠI THAM DỰ THỂ THAO ĐIỀN KINH

- Học sinh tham dự thể thao điền kinh cần phải đậu trong việc khám sức khỏe do một cơ quan y tế được cấp giấy phép thực hiện việc khám sức khỏe qua việc xử dụng mẫu khám sức khỏe của học khu. Hiệu lực của việc khám sức khỏe sẽ có giá trị 24 tháng và không thể hết hạn trong thời điểm mùa thể thao.
- Trình cho nhân viên có thẩm quyền của nhà trường Mẫu Trở Lại và Tham Dự của học khu được ký tên bởi cơ quan y tế được cấp giấy phép thực hiện việc khám sức khỏe và sau đó được kiểm tra và xác nhận bởi Huấn Luyện Viên Thể Thao Điền Kinh Học Khu trước khi tiếp tục tham dự sau một chấn thương hoặc bị bệnh nặng cần đòi hỏi chăm sóc y tế.

TỔNG QUÁT

- Điền hoàn tất và nộp tất cả các giấy tờ đòi hỏi trước khi thực tập lần đầu.
- Mua một thẻ ASB Card, trả lệ phí tham dự thể thao điền kinh /hoạt động và trả mọi lệ phí chưa thanh toán trước dự tranh đua thể thao đầu tiên hoặc trước ngày nhà trường yêu cầu.
- Hoàn tất những đòi hỏi bổ túc của trường và huấn luyện viên/cố vấn.
- Đồng ý để duy trì căn bản khế ước hoạt động ngoại khóa liên hệ với Board Procedure 2151P.
- Đồng ý xử dụng việc chuyên chở được cung cấp của học khu khi được cung cấp và đồng ý sắp xếp phương tiện chuyên chở riêng để thực tập và / hoặc tranh đua thể thao khi không có cung cấp của học khu.
- Đồng ý đạt mọi yêu cầu và hoàn tất mùa thể thao trong tình trạng tốt phù hợp với luật lệ của đội, trường học và học khu để đủ điều kiện nhận thư khen thưởng và /hoặc những giải thưởng chương trình khác được tiêu biểu cho trường như là một công dân tốt về cả hai là phạm vi trường ốc và trong cộng đồng.

VIEJC GIỚI HẠN MÙA THỂ THAO

Sau khi bắt đầu học năm lớp 7 tại trường, Một học sinh được chấp nhận tham dự tranh đua thể thao chỉ trong thời điểm 6 năm tranh đua thể thao. Học sinh sẽ có 2 năm hợp lệ cho lớp 7 và lớp 8. Nếu học lại lớp 7 hoặc lớp 8, học sinh sẽ chỉ đủ điều kiện trong 2 năm. Sau khi vào học lớp 9, học sinh sẽ có 4 năm hợp lệ liên tục.

BẢO HIỂM

Khu Học Chánh Highline **đòi hỏi** là phải có kế hoạch bảo hiểm y tế thích hợp cho thể thao điền kinh của bạn và tên công ty bảo hiểm và số kế hoạch (plan number) được xác định rõ trên giấy tờ hợp lệ. Kế hoạch bảo hiểm của gia đình bạn có thể bảo đảm cho những tham dự thể thao điền kinh. Xin hãy chắc chắn về bảo hiểm này. Bảo hiểm thể thao điền kinh cho đối tượng thứ ba (third party) có sẵn để có thể mua. Tin tức có sẵn tại văn phòng chính của trường bạn đang theo học.

THAM DỰ VỚI TÍNH CÁCH KHÔNG CHUYÊN NGHIỆP (AMATEUR STANDING)

Một học sinh tiêu biểu ở trường với môn thể thao điền kinh phải là không chuyên nghiệp (amateur) về môn thể thao đó. Một học sinh vận động viên thể thao không chuyên nghiệp là tham dự trong điền kinh để đạt vui thích lợi ích về cơ thể, tinh thần, xã hội và giáo dục và những người tham dự vào điền kinh thể thao này là một giải trí và không có mục đích để nhận thưởng về tài chánh. Nhằm duy trì việc tham dự với tính cách không chuyên nghiệp, học sinh tham dự thể thao điền kinh có thể không chấp nhận tặng phẩm hàng hóa hoặc một loại đồ tặng trong suốt bất kỳ của một niên lịch, từ 1 tháng 9 tới 31 tháng 8 đó vượt quá khoản phụ cấp được ghi trong: WIAA Handbook. Giảm lệ phí cho hội viên hoặc giảm lệ phí cho người xử dụng của hội thể thao điền kinh, trung tâm giải trí, sân golf, vân vân..., phải được bao gồm trong khoản phụ cấp này. Khoản phụ cấp cho năm hiện tại có thể được kiểm thấy trong sổ tay của WIAA tại: www.wiaa.com.

VIỆC ỦY QUYỀN VỀ Y TẾ

Trong trường hợp khẩn cấp đối với con tôi, huấn luyện viên, Huấn Luyện Viên Thể Thao Điền Kinh của Học Khu hoặc nhân viên chính thức thích hợp khác của Khu Học Chánh Highline được quyền thực hiện bao gồm tất cả những bước có thể cần thiết, không giới hạn sau đây khi nào và nếu thích hợp trong sự phán xét của nhân viên thẩm quyền (không cần thiết theo thứ tự khi có hơn một việc phải thực hiện): (1) gọi số 911 hoặc số tương đương để gọi trợ giúp y tế khẩn cấp; (2) gọi tôi hoặc bất cứ người nào khác được ghi trong the School District's *Athletics Clearance Form*; (3) gọi bác sĩ / trạm xá của thanh thiếu niên này được liệt kê trong the School District's *Athletics Clearance Form*; (4) nếu không thể liên lạc được với những người được xác định ở trong phần (2) và (3) ở phần trên: (a) gọi hoặc mang con tôi tới một bác sĩ có sẵn tại địa phương hoặc (b) mang con tôi tới một bệnh viện địa phương. Tôi ủy quyền cho bất cứ dịch vụ trợ giúp y tế nào đã được liệt kê ở phần trên bao gồm bất cứ bác sĩ, nhân viên y tế và bất cứ bệnh viện nào để cung cấp việc điều trị y tế và những phương cách có thể trong sự phán xét cần thiết của các chuyên viên này.

BẢO HIỂM

Phụ huynh/người giám hộ có trách nhiệm cho những chi phí về y tế có thể nảy sinh trong việc tham dự thể thao. **Khu Học Chánh Highline yêu cầu nhưng không cung cấp bảo hiểm y tế cho những người tham dự.** Phụ huynh/người giám hộ đòi hỏi phải điền tin tức bảo hiểm trên đơn *Athletics Clearance* bao gồm tên của công ty bảo hiểm và số kế hoạch (plan number) của người được bảo hiểm **HOẶC** phụ huynh/người giám hộ phải mua bảo hiểm đã được nêu rõ trong đơn: the *Athletics Clearance Form*. Bảo hiểm được mua chỉ có giá trị tới ngày 31 tháng 7 của niên học hiện tại. **Phụ huynh/người giám hộ phải cập nhật liên cho trường về những tin tức thay đổi trong thời gian con/con nuôi của quý vị tham dự thể thao điền kinh.**

KHẾ ƯỚC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH

Khế ước này được áp dụng cho mọi hoạt động ngoại khóa (extracurricular) suốt trong năm và có hiệu lực từ ngày đầu của mùa tham dự thể thao cho tới ngày sau cùng của năm học sau cùng của học sinh tại trường học.

Tôi nhận biết rằng việc tham dự về thể thao điền kinh của học sinh hoặc những hoạt động ngoại khóa trong khu học chánh Highline có nghĩa là một vai trò mẫu mực cho những học sinh khác và tự gìn giữ bản thân với một hạnh kiểm cá nhân cần bản tốt.

Để tôi có thể vui thích với đặc quyền tham dự những hoạt động ngoại khóa hoặc những hoạt động khác. Tôi đồng ý tuân theo và ràng buộc về những luật lệ của Hội Hoạt Động Thể Thao Washington, Khu Học Chánh Highline, và trường tôi theo học và các huấn luyện viên/cố vấn.

Tôi hiểu rằng tôi phải tuân theo những luật lệ này suốt năm, và không phải chỉ trong mùa thể thao hoặc thời điểm của những hoạt động ngoại khóa thể thao điền kinh hoặc những hoạt động khác.

Tôi hiểu rằng toàn bộ luật lệ về tham dự hoạt động ngoại khóa cho học sinh trong khu học chánh Highline có sẵn cho tôi yêu cầu, hoặc trên mạng lưới tại địa chỉ: www.highlineschools.org/athletics.

Tôi hiểu rằng tôi có thể mất đặc ân tham dự hoạt động thể thao điền kinh cho một mùa hoặc lâu hơn nếu tôi tàng trữ, sử dụng, buôn bán ma túy, rượu hoặc thuốc lá; hoặc tự cận kề với, hoặc duy trì với các vùng lân cận, sử dụng những chất liệu bị cấm đoán theo luật lệ về tội ác hoặc xử lý những người khác sử dụng những chất liệu bị cấm đoán. Tôi cũng hiểu hơn là tôi có thể bị trục xuất khỏi sự tham dự nếu tôi tham dự vào các hành vi phạm tội hoặc những hành vi sai trái nghiêm trọng như quấy rối, bắt nạt, che giấu, đánh nhau, gian lận, bịa đặt/giả mạo, và/hoặc sử dụng truyền thông không thích hợp.

Tôi hiểu rằng mọi tội ác tấn công, bao gồm tấn công lần đầu tiên, sự vi phạm về những luật lệ này với hậu quả có thể bị trục xuất khỏi sự tham dự hoạt động thể thao điền kinh và chỉ để tránh hoặc rút ngắn việc trục xuất tham dự hoạt động bằng cách tự làm kiểm điểm, việc hợp tác thành thật và tình nguyện đánh giá thẩm định và chữa trị.

Tôi đồng ý tuân theo mọi luật lệ của đội/hoạt động và để đáp ứng và duy trì sự tuân thủ với mọi đòi hỏi cho hợp lệ việc tham dự tiên khởi và học tập, và tôi hiểu là tôi có thể bị từ chối việc tham dự thể thao điền kinh vì không đạt được những căn bản này.

Tôi đồng ý tuân theo mọi luật lệ của đội/hoạt động và để đáp ứng và duy trì sự tuân thủ với mọi đòi hỏi cho hợp lệ việc tham dự khởi đầu và học tập, và tôi hiểu là tôi có thể bị từ chối việc tham dự thể thao điền kinh vì không đạt được những căn bản này.

Ký tên/Ngày

CẢNH BÁO VÀ VIỆC ĐỒNG Ý TUÂN THEO SỰ HƯỚNG DẪN

Tôi nhận thức được là việc chơi hoặc thực tập thể thao về chơi/tham dự/tranh đua trong bất cứ thể thao nào có thể là những hoạt động nguy hiểm bao gồm NHIỀU RỦI RO VỀ BỊ THƯƠNG. Tôi hiểu là những nguy hiểm và rủi ro của việc chơi hoặc thực tập thể thao về chơi/tham dự/tranh đua trong thể thao bao gồm nhưng không giới hạn với tử vong, bị thương cổ và xương sống nghiêm trọng (nó có thể gây cho tê liệt toàn phần hoặc từng phần), tổn thương ở óc, bị thương nặng có ảnh hưởng tới toàn nội tạng, xương, khớp, dây chằng, bắp thịt, gân, và những hình thức khác về hệ thống cơ xương và bị thương nặng và sự tổn thương với những hình thức khác của cơ thể, sức khỏe tổng quát và hạnh phúc của tôi. Tôi hiểu là nguy hiểm và rủi ro của việc chơi hoặc thực tập thể thao về chơi/tham dự/tranh đua trong thể thao điền kinh có thể với hậu quả không phải chỉ là bị thương tích nặng, nhưng thiệt hại lớn lao về tương lai của tôi là khả năng để kiếm sống, tham dự vào các dịch vụ thương mại khác, hoạt động xã hội và giải trí khác, và tổng quát vui thú với đời sống.

Bởi vì sự nguy hiểm của việc tham dự/tranh đua thể thao điền kinh, Tôi nhận biết được sự quan trọng của việc hướng dẫn của huấn luyện viên về kỹ thuật chơi thể thao, huấn luyện và những luật lệ của những đội khác, vân vân., và đồng ý tuân theo những sự hướng dẫn này.

Tôi cũng hiểu thêm nữa là tuân theo những hướng dẫn được cung cấp bởi học Khu, rủi ro về bị thương như đã mô tả ở phần trên có thể được giảm bớt, nhưng đối với bản chất của thể thao tôi đã chọn lựa, vẫn còn có rủi ro về bị thương mặc dầu các biện pháp phòng ngừa được thực hiện hoặc các thủ tục được tuân theo.

Tôi công nhận hơn thế nữa là bóng chày, bóng rổ, bóng bầu dục, túc cầu, và đồ vật là những môn thể thao đôi khi có những tiếp cận mạnh bạo hung dữ giữa người với người và vì vậy việc rủi ro bị thương về những môn thể thao này thậm chí còn lớn hơn những môn thể thao khác.

Tôi đã đọc và hiểu về những tin tức được cung cấp trong những Tài Liệu Đọc và Duyệt Xét AD-2 (AD-2 Read and Review Documents). Tôi thỉnh cầu Học Khu Chánh Highline cho tôi được tham dự/tranh đua về thể thao điền kinh hoặc được chọn những hoạt động đã được ghi rõ trong đơn Athletics Clearance của Học Khu bao gồm nhưng không bị giới hạn với, thử, việc thực tập, chơi thể thao hoặc sự tham dự khác hơn về những môn thể thao này.

LỆ PHÍ THAM DỰ

HẠN TRẢ LỆ PHÍ VÀO ĐÚNG HOẶC TRƯỚC NGÀY THỨ BA THUỘC TUẦN LỄ THỨ HAI (2nd) CỦA MÙA THỂ THAO ~
Xin chờ cho tới sau khi việc cắt giảm đã thực hiện.

Lệ phí là không được hoàn lại khi sự tranh đua thể thao đã bắt đầu.

- Hội Đồng Quản Trị thuộc Học Khu Highline đã thừa nhận lệ phí tham dự là \$50.00 cho một môn thể thao một người tham dự chương trình thể thao điền kinh bậc trung học. Lệ phí sau khi đã giảm giá là \$25.00 cho một môn thể thao một người đã được chấp nhận miễn phí hoặc giảm giá cho bữa ăn trưa.
- Mỗi cá nhân đòi hỏi phải trả không quá 2 mùa cho một năm học.
- Những gia đình có trên 2 học sinh tham dự thể thao bậc trung học được tính với giá tối đa là \$175 cho một năm (\$85 cho một năm cho những gia đình đủ điều kiện hưởng miễn phí hoặc giảm giá cho bữa ăn trưa).
- Tất cả học sinh tham dự đòi hỏi phải mua thẻ ASB ở trường.

VIỆC GIẢM GIÁ LỆ PHÍ THAM DỰ

Những học sinh hợp lệ cho việc miễn lệ phí hoặc giảm giá ăn trưa tại trường sẽ đủ điều kiện được giảm giá lệ phí tham dự điền kinh/hoạt động được đề cập ở phần trên. Để nhận được sự giảm giá lệ phí này, phụ huynh/người giám hộ phải chứng minh được sự chấp thuận trước bởi Dịch Vụ Dinh Dưỡng (Nutrition Services) bằng cách điền hoàn tất đơn xin miễn phí hoặc giảm giá ăn trưa có trên mạng với địa chỉ sau:

<http://www.highlineschools.org/Page/299>

Tin tức về chấn thương sọ não

Chấn thương sọ não là sự bị thương ở não và mọi thương tích ở não là nghiêm trọng. Nó bị gây ra bởi đụng mạnh, đâm mạnh, hoặc đập mạnh vào đầu, hoặc đập mạnh vào một phần khác của cơ thể với sức mạnh này đã chuyển lên tới đầu. Nó có thể từ nhẹ tới nặng và có thể phá vỡ cách bộ não hoạt động bình thường. **Ngay cả hầu hết những chấn thương sọ não nhẹ, tất cả những chấn thương sọ não có tiềm năng nghiêm trọng và gây hậu quả về biến chứng bao gồm tổn thương não kéo dài và tử vong nếu không nhận biết được và điều trị thích hợp.** Nói một cách khác, ngay cả một cái “chạm” hoặc đụng vào đầu có thể gây nghiêm trọng. Bạn không thể nhìn thấy một chấn thương sọ não và hầu hết những chấn thương sọ não vì thể thao xảy ra không mất ý thức. Những dấu hiệu và triệu chứng về chấn thương sọ não có thể phát hiện ngay sau khi bị thương hoặc có thể hoàn toàn lộ diện sau vài giờ hoặc vài ngày. Nếu con em của quý vị báo cáo về bất cứ có chấn thương sọ não, **hoặc quý vị tự nhận biết được về những triệu chứng hoặc dấu hiệu về chấn thương sọ não hãy chú ý đến việc tìm kiếm y tế tức thì.**

Những triệu chứng có thể bao gồm một hoặc nhiều triệu chứng sau:

<ul style="list-style-type: none">• Nhức đầu• “Căng thẳng ở đầu”• Ói mửa hoặc buồn nôn• Đau ở cổ• Bị mất thăng bằng hoặc chóng mặt• Mất bị mờ, nhìn thấy hai hình, không rõ• Dị ứng với ánh sáng hoặc tiếng ồn• Cảm thấy lười biếng hoặc chậm chạp• Cảm thấy lờ mờ hoặc lảo đảo• Buồn ngủ• Thay đổi về giờ giấc ngủ	<ul style="list-style-type: none">• Mất trí nhớ• Cảm giác làm lẫn”• Mệt hoặc ít năng lượng• Buồn rầu• Sợ hãi hoặc lo âu• Cáu gắt• Nhiều cảm xúc hơn• Lẫn lộn• Khó khăn để tập trung hoặc nhớ (Quên các trò chơi)• Lập lại cùng những câu hỏi /phê bình
---	---

Những dấu hiệu được nhận thấy bởi đồng đội, phụ huynh và huấn luyện viên gồm có:

<ul style="list-style-type: none">• Tỏ ra ngờ ngác• Biểu hiện sự trống trải trên khuôn mặt• Lẫn lộn với các công việc được giao phó• Quên chơi đùa• Không chắc chắn về trò chơi, điểm, hoặc đối thủ• Di chuyển một cách vụng về hoặc tỏ ra thiếu hợp tác• Trả lời một cách chậm chạp• Nói lắp• Tỏ ra thay đổi về hạnh kiểm và cá tính• Không thể nhớ được sự việc trước khi đụng chạm• Không thể nhớ được sự việc sau khi đụng chạm• Lên kinh hoặc co giật• Bất cứ sự thay đổi về hạnh kiểm hoặc cá tính• Mất ý thức

VIỆC GÌ XẢY RA NẾU CON TÔI VẤN CHƠI THỂ THAO VỚI CHẤN THƯƠNG SỌ NÃO HOẶC TRỞ LẠI THAM DỰ QUÁ SỚM ?

Những lực sĩ có dấu hiệu và triệu chứng về chấn thương sọ não cần phải rời khỏi việc chơi thể thao cấp thời. Tiếp tục chơi thể thao với dấu hiệu và triệu chứng chấn thương sọ não gây cho vận động viên trẻ đặc biệt dễ bị tổn thương tới bị thương nặng hơn. Có việc gia tăng rủi ro với chấn thương đáng kể với một thời gian bị chấn thương sọ não sau khi chấn thương sọ não xảy ra, đặc biệt nếu lực sĩ bị đau đớn vì một chấn thương sọ não khác trước khi thương tích ở lần thứ nhất đã khỏi hẳn. Việc này có thể gây kéo dài thời gian khỏi bệnh, hoặc ngay cả với sưng óc trầm trọng (hội chứng tác động lần thứ hai) với sự tàn phá và ngay cả gây tới tử vong. Nó được biết đến nhiều với các thể thao gia trẻ hoặc thiếu niên với luôn trong tình trạng báo cáo về những triệu chứng việc bị thương. Kết quả là, nhân viên quản trị về giáo dục, huấn luyện viên, phụ huynh và học sinh là chìa khóa cho việc an toàn của học sinh trong việc tham dự thể thao điền kinh.

Nếu quý vị nghi là con của quý vị bị đau đớn với chấn thương sọ não

Bất cứ một vận động viên ngay cả việc nghi ngờ đau đớn với chấn thương sọ não cần phải rời khỏi ngay lập tức môn chơi thể thao hoặc thực tập. Không vận động viên nào có thể trở lại hoạt động sau khi rõ ràng là bị thương nơi đầu hoặc chấn thương sọ não, bất kể bị nhẹ như thế nào hoặc triệu chứng biến mất nhanh như thế nào, không y tế rõ ràng. Việc quan sát chặt chẽ vận động viên cần phải tiếp tục với một số giờ. Luật Zackery Lystedt “Zackery Lystedt Law” ở tiểu bang Washington đòi hỏi ứng dụng liên tục và thống nhất cho các vận động viên trở lại lâu dài và vững chắc, hướng dẫn chỉ đạo cho những vận động viên bị thương sọ não đề nghị trở lại sau một số năm:

“Một vận động viên thể thao trẻ nghi bị chấn thương sọ não hoặc bị thương đầu trong khi thực tập hoặc chơi thể thao cần phải rời khỏi cuộc tranh đua thể thao ngay lúc đó”

và

“...có thể không trở lại tham dự cho tới khi vận động viên này được giám định bởi một chuyên viên y tế có giấy phép được huấn luyện trong việc đánh giá thẩm định và quản trị về chấn thương sọ não và một văn bản xác nhận được phép trở lại tham dự của chuyên viên dịch vụ y tế này”.

Quý vị cần phải thông báo cho huấn luyện viên nếu nghi là con mình có thể bị chấn thương. Xin nhớ là vắng mặt một buổi tốt hơn là vắng mặt toàn mùa. Và khi có nghi ngờ, vận động viên thể thao cần ngồi ngoài.

NGHI THỨC VIỆC TRỞ LẠI THAM DỰ

Nếu con của quý vị được chẩn đoán với chấn thương sọ não cần phải theo những nghi thức cho việc trở lại tham dự (dưới sự giám sát của chuyên viên y tế đã được công nhận) trước khi được phép tham dự toàn phần.

Trở lại để chơi thể thao nghi thức có thể không được bắt đầu cho tới khi vận động viên thể thao này không còn những dấu hiệu hoặc triệu chứng của chấn thương sọ não. Một khi hết triệu chứng, vận động viên thể thao này có thể bắt đầu nghi thức trở lại để chơi thể thao. Sự tham dự vì có tiến triển này được khởi đầu chỉ tập loại nhẹ hút nhiều dưỡng khí (light aerobic exercise) nhằm gia tăng nhịp đập của tim (từ 5 tới 10 phút chạy bộ chậm hoặc tập thể dục với đạp xe đạp) và tiến triển mỗi ngày được tiếp tục khi mà không còn triệu chứng về chấn thương sọ não. Nếu bất cứ khi nào triệu chứng trở lại, vận động viên thể thao cần được rời khỏi việc tham dự.



Thân gửi phụ huynh học sinh/Người giám hộ,

Khu Học Chánh Highline đã thực hiện một chương trình tiến hành cho các học sinh vận động viên thể thao bậc trung học trong một số chương trình thể thao điền kinh của chúng ta. Chương trình này sẽ trợ giúp các nhà huấn luyện vận động viên thể thao trong việc thẩm định và chữa trị thương tích ở đầu (thí dụ như chấn thương sọ não). Để quản lý tốt hơn về các chấn thương sọ não của các học sinh vận động viên của chúng ta đã có được một công cụ phần mềm (software) được gọi là ImPACT (Thẩm Định Ngay Sau Khi Bị Chấn Thương Sọ Não và Khảo Sát Sự Nhận Thức). ImPACT là một loại khảo sát được thực hiện trên máy vi tính được xử dụng của nhiều chuyên nghiệp, chuyên ngành và những chương trình thể thao bậc trung học trên toàn quốc chẩn đoán thành công và quản lý về chấn thương sọ não. Nếu một vận động viên thể thao được tin là có chấn thương ở đầu trong khi tranh đua thể thao, ImPACT được xử dụng nhằm giúp xác định sự nghiêm trọng về thương tích ở đầu và khi nào thì vết thương này khỏi hẳn.

Thẩm định khảo sát được thực hiện trên máy vi tính cho các vận động viên thể thao trước khi bắt đầu thực tập hoặc đua tranh thể thao. Đây là loại khảo sát giới hạn được thiết lập qua hình thức “trò chơi điện tử” và cần chừng từ 15 tới 20 phút để hoàn tất. Nó đơn giản, và thực sự nhiều vận động viên thể thao thích thú về thử thách thực hiện khảo sát này. Nói một cách chủ yếu, khảo sát ImPACT là một thể chất của não trước mùa thể thao. Nó theo dõi những tin tức như sức nhớ, thời gian phản ứng, tốc độ và sự tập trung. Tuy nhiên, nó không phải là một khảo sát thông minh.

Nếu có tình nghi bị chấn thương sọ não, vận động viên thể thao sẽ được yêu cầu khảo sát lại. Những tin tức khảo sát cả hai là trước mùa thể thao và sau khi bị thương cần gửi tới một bác sĩ địa phương hoặc, để giúp đánh giá thẩm định thương tích. Những tin tức được thu thập cũng có thể được chia sẻ với bác sĩ gia đình của bạn. Những tin tức khảo sát này sẽ cho phép những chuyên nghiệp y tế này xác định khi nào trở lại tham dự thể thao thì thích hợp và an toàn cho vận động viên thể thao bị thương. Nếu một thương tích tự nhiên này xảy ra cho con em, quý vị sẽ được liên lạc kịp thời với mọi chi tiết.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng phương cách khảo sát ImPACT là giới hạn, và không gây rủi ro cho các học sinh vận động viên thể thao của con em quý vị. Chúng tôi rất phấn khởi về hữu dụng của chương trình này đã mang lại là cung cấp cho chúng ta những tin tức sẵn sàng tốt nhất cho việc quản trị chấn thương sọ não và ngăn chặn tiềm năng hư não đó là có thể xảy ra với nhiều trường hợp chấn thương sọ não. Quản trị, huấn luyện, và ban quản trị huấn luyện vận động viên thể thao của Khu Học Chánh Highline đang nỗ lực để giữ sức khỏe và an toàn của con em quý vị đi trước các kinh nghiệm thể thao điền kinh của học sinh. Xin gửi lại trang giấy được đính kèm cùng với những chữ ký thích hợp. Nếu quý vị có bất cứ thêm những câu hỏi nào liên quan đến chương trình này, xin liên lạc với tôi tại địa chỉ: philip.willenbrock@highlineschools.org hoặc qua điện thoại số 206-631-3014.

Trân trọng,

Philip J Willenbrock, Ed.D
Giám Đốc Thể Thao Điền Kinh
Khu Học Chánh Highline