

## Parent/Student Concussion Information Sheet

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even though most concussions are mild, **all concussions are potentially serious and may result in complications including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly.** In other words, even a “ding” or a bump on the head can be serious. You can’t see a concussion and most sports concussions occur without loss of consciousness. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

### Symptoms may include one or more of the following:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Headaches</li><li>• “Pressure in head”</li><li>• Nausea or vomiting</li><li>• Neck pain</li><li>• Balance problems or dizziness</li><li>• Blurred, double, or fuzzy vision</li><li>• Sensitivity to light or noise</li><li>• Feeling sluggish or slowed down</li><li>• Feeling foggy or groggy</li><li>• Drowsiness</li><li>• Change in sleep patterns</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Amnesia</li><li>• “Don’t feel right”</li><li>• Fatigue or low energy</li><li>• Sadness</li><li>• Nervousness or anxiety</li><li>• Irritability</li><li>• More emotional</li><li>• Confusion</li><li>• Concentration or memory problems (forgetting game plays)</li><li>• Repeating the same question/comment</li></ul> |
|--|--|

### Signs observed by teammates, parents and coaches include:

- Appears dazed
- Vacant facial expression
- Confused about assignment
- Forgets plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily or displays in coordination
- Answers questions slowly
- Slurred speech
- Shows behavior or personality changes
- Can’t recall events prior to hit
- Can’t recall events after hit
- Seizures or convulsions
- Any change in typical behavior or personality
- Loses consciousness

# Parent/Student Concussion Information Sheet

## **What can happen if my child keeps on playing with a concussion or returns too soon?**

Athletes with the signs and symptoms of concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one. This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athletes will often fail to report symptoms of injuries. Concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key to student-athlete's safety.

## **If you think your child has suffered a concussion**

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after an apparent head injury or concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without medical clearance. Close observation of the athlete should continue for several hours. The Return-to-Play Policy of the IESA and IHSA requires athletes to provide their school with written clearance from either a physician licensed to practice medicine in all its branches or a certified athletic trainer working in conjunction with a physician licensed to practice medicine in all its branches prior to returning to play or practice following a concussion or after being removed from an interscholastic contest due to a possible head injury or concussion and not cleared to return to that same contest. In accordance with state law, all schools are required to follow this policy.

You should also inform your child's coach if you think that your child may have a concussion. Remember it's better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.

For current and up-to-date information on concussions you can go to:

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

Adapted from the CDC and the 3<sup>rd</sup> International Conference on Concussion in Sport Document created 7/1/2011, Reviewed 4/24/2013, Reviewed 7/16/2015

# Marquardt Middle School Code of Conduct for Extra-Curricular Activities

The following code of conduct defines eligibility, explains attendance procedures, and identifies behavior expectations and disciplinary consequences for all middle school students who participate in extra-curricular activities.

As a valuable part of the middle school educational process, participation in extra-curricular activities provides students with opportunities to develop both individual talents and cooperative skills. In practice, performance, and in competition, middle school students learn the essentials of fair play, honesty, and obedience to rules.

Students represent their school; they are expected to be exemplars of strong character, excellent behavior, and good sportsmanship. While on school premises, riding on school buses, or in any activity that has a direct relationship to school, students are expected to behave in an orderly and appropriate manner with respect for the rules set forth by Marquardt Middle School. Because education is the primary goal and helping students make good decisions is the main objective, middle school activity sponsors and coaches will reinforce the expectation of good behavior and academic performance of participants and will maintain regular communications with school personnel.

Activities function best when all members are present; therefore, students are expected to have consistent attendance in extra-curricular activities in order to remain eligible for continued participation.

## Absences and Participation

### *School day attendance*

Practice schedules and attendance rules are set by coaches and sponsors in a consistent and fair manner and are approved by the principal or athletic director before implementation.

Unless an exception is approved administratively, students **must attend a minimum of four classes in a school day** in order to participate in an extra curricular activity that day. Students who have an excused absence from school are excused from practice, competition, or performance. They may not dress or participate on the same day as their absence unless an administrative exception is made.

Students who are excluded from school may not participate in practices, competitions, or performances during the period of the exclusion. Students assigned a partial day of in school suspension may not participate on the same day unless the administration grants the privilege. Students who are excluded from school for disciplinary purposes for a total of 4 or more school days during the same season or activity period will be excluded from participation in the activity for the remainder of that season or activity period.

Unless an administrative exception is made, a student who is unable to participate in physical education class is considered unable to participate in an athletic competition or performance the same day.

### *Practice/game attendance*

An unexcused absence is one in which the coach or sponsor was not notified at least 24 hours prior to the day of absence.

- ◆ 1<sup>st</sup> unexcused absence – notification to player and parent by coach.
- ◆ 2<sup>nd</sup> unexcused absence – notification to player and parent by coach.
- ◆ 3<sup>rd</sup> unexcused absence – dismissed from the team or club.

If a student is not at a practice, without proper notification, the student will not start, may have limited playing time or be asked to take a lesser role in a performance.

The middle school's philosophy is to allow students to experience many opportunities. Students need to find balance between homework and extra curricular opportunities. Once a student commits to an activity, they need to attend as many practices and games as possible.

### Academic Policy

**During a student's involvement with a school team/squad, he/she must maintain a passing grade in all subjects. A PASSING GRADE IS DEFINED AS A "D" OR ABOVE.** Grades for student athletes will be checked bi-weekly throughout the season. This will occur every other Friday of the season. The athletic director will be responsible for distributing the forms to the coaches each week.

**PENALTIES** – After confirmation that the student has not met the academic requirements, he/she is considered ineligible and the following consequences will occur:

**LEVEL 1 (First time with 1 or more low grades) – Probationary 2 Week Period.** The student will receive a warning letter. He/she will be expected to practice and will be able to participate in any competition during the two-week period.

**LEVEL 2 (Second time with 1 or more low grades) –Academic Watch 2 week Period.** The student will receive a suspension letter, as well as an academic watch document that they must have completed each day for any class with a grade below a D. He/she will be expected to attend practices, and may participate in competitions but only if the student is meeting the expectations outlined on the academic watch form. The student will remain on level 2 for the remainder of the season to ensure he/she stays on track with their academics.

**LEVEL 3 (Third time with 1 or more low grades) – Exclusion.** The student will receive a letter and be dropped from the team/squad for the remainder of the season.

### Student Behavior On AND Off of School Premises

Any use of drugs, alcohol, or smoking will result in immediate removal from the team and further school consequences will also occur.

### Behavior Policy

Student athletes are expected to display appropriate behavior at all times. **Any student receiving a written detention or school suspension will not be allowed to participate in a *game, practice, performance, or club*, on the day the detention or school suspension is written.**

## **We follow the Marquardt Way**

(Students in an extra-curricular activity are held to the following expectations)

### **I will be Respectful.**

I will...

Respect officials, adults, other students, other groups, and my group.

Accept decisions as they are made and abide by them.

Never use unacceptable language, cheat, "grandstand" or taunt others.

Accept success modestly, defeat gracefully and continue to work hard.

### **I will be Responsible.**

I will...

Make academics a priority.

Attend practices as scheduled.

Be on time to practices, competitions, and performances.

Remember my uniform.

Control my emotions and avoid arguing.

Work to be a good representative of my activity or sport and my school.

Make good choices.

Follow through on my commitments.

### **I will be Safe.**

I will...

Inform my coach when I am injured.

Stay away from substances that will affect my abilities.

If any of the above rules are not followed or expectations are not met, parents will be contacted and it may result in loss of playing time. Based on the severity of the behavior, a player may be removed from the team at the discretion of the principal or athletic director.

## **ALL SCHOOL RULES APPLY TO SPORTS AND ACTIVITIES!!**

Without a parent signature, the student may not participate in the activity.

Together, everyone achieves more. Go Mustangs!

## Hoja de información para padres y estudiantes sobre la conmoción cerebral

Una conmoción cerebral es un traumatismo cerebral, y todas los traumatismos cerebrales son graves. Las conmociones son causadas por un choque, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo cuya fuerza se ha transmitido a la cabeza. Pueden variar de leves a severas y pueden alterar la forma en que el cerebro funciona normalmente. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden provocar complicaciones, incluyendo el daño cerebral prolongado y la muerte, si no se reconocen y manejan de forma adecuada.** En otras palabras, incluso una simple “abolladura” o un golpecito en la cabeza puede resultar grave. Una conmoción cerebral no es perceptible a simple vista y la mayoría de las conmociones cerebrales deportivas ocurren sin que el atleta pierda el conocimiento. Los signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer por completo. Si su hijo reporta cualquier síntoma de conmoción cerebral, o si usted mismo nota los síntomas o signos de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

### Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• “Presión en la cabeza”</li> <li>• Náuseas o vómitos</li> <li>• Dolor de cuello</li> <li>• Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>• Visión borrosa, doble o nublada</li> <li>• Sensibilidad a la luz o al ruido</li> <li>• Sentirse perezoso o lento</li> <br/> <li>• Sentirse nublado o aturdido</li> <li>• Somnolencia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amnesia</li> <li>• “No se siente bien”</li> <li>• Fatiga o baja energía</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Nerviosismo o ansiedad</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Más emocional</li> <li>• Confusión</li> <li>• Problemas de concentración o de memoria (como olvidar las jugadas)</li> </ul> |
|---|--|

- Cambio en los patrones de sueño

Repetir la misma pregunta/comentario

### Las señales percibidas por los compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido
- Expresión facial vacía
- Confundido sobre la tarea
- Olvida las jugadas
- No está seguro del juego, el marcador o el oponente
- Se mueve torpemente o se muestra con poca coordinación
- Responde a las preguntas lentamente
- Lenguaje mal articulado
- Muestra cambios de comportamiento o de personalidad
- No puede recordar eventos anteriores al golpe
- No puede recordar los eventos después del golpe
- Convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento o personalidad típicos
- Pérdida del conocimiento

# Hoja de información para padres y estudiantes sobre la conmoción cerebral

## **¿Qué puede ocurrir si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa demasiado pronto, antes de recuperarse por completo?**

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja expuesto al joven atleta especialmente vulnerable a sufrir una lesión mayor. Existe un mayor riesgo de daño significativo a causa de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ésta ocurre, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación cerebral severa (conocida como síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los atletas adolescentes a menudo no reportan los síntomas de las lesiones, y con las conmociones cerebrales ocurre lo mismo. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes sobre el tema es la clave para la seguridad y bienestar del estudiante-atleta.

## **Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral**

Cualquier atleta del que se sospeche que ha sufrido una conmoción cerebral debe ser retirado inmediatamente del juego o entrenamiento. Ningún atleta puede volver a la actividad después de un aparente traumatismo craneal o conmoción cerebral, independientemente de lo leve que parezca o de la rapidez con la que se despejen los síntomas, sin la autorización médica debida. La observación atenta sobre el atleta debe continuar durante varias horas. La Política de Retorno al Juego de IESA e IHSA requiere que los atletas proporcionen a su escuela una autorización escrita de un médico general con licencia para practicar medicina en todas sus ramas o la de un entrenador atlético certificado que trabaje en conjunto con un médico general antes de regresar a jugar o practicar después de una conmoción cerebral, o después de haber sido retirados de una competencia interescolar debido a una posible lesión en la cabeza o conmoción cerebral y que no hayan sido autorizados a regresar a esa misma competencia. De acuerdo con la ley estatal, todas las escuelas deben seguir esta política.

También debe informar al entrenador de su hijo si cree que éste puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perderse un partido que perderse toda la temporada. Y en caso de duda, el atleta se queda en la banca.

Para obtener información reciente y actualizada sobre las conmociones cerebrales, puede consultar:

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

Adaptado de los CDC y la 3ª Conferencia Internacional sobre la Conmoción Cerebral en el Deporte  
Documento creado el 1/7/2011, Revisado el 24/4/2013, Revisado el 16/7/2015

# Código de Conducta de la Escuela Secundaria Marquardt para Actividades Extracurriculares

El siguiente código de conducta define la elegibilidad, explica los procedimientos de asistencia, e identifica las expectativas de comportamiento y las consecuencias disciplinarias para todos los estudiantes de la escuela secundaria que participan en actividades extracurriculares.

Como parte valiosa del proceso educativo de la escuela secundaria, la participación en actividades extracurriculares brinda oportunidades a los estudiantes para desarrollar tanto los talentos individuales como las habilidades cooperativas. En el entrenamiento, en la presentación y en la competencia, los estudiantes de la escuela secundaria aprenden lo esencial del juego limpio, la honestidad y la obediencia a las reglas.

Los estudiantes representan a su escuela, por lo que se espera que sean ejemplos de carácter firme, excelente comportamiento y buen espíritu deportivo. Mientras estén en las instalaciones de la escuela, en los autobuses escolares o en cualquier actividad que tenga una relación directa con la escuela, se espera que los estudiantes se comporten de una manera ordenada y apropiada con respeto a las reglas establecidas por la Escuela Secundaria Marquardt. Debido a que la educación es la meta principal y ayudar a los estudiantes a tomar buenas decisiones es el objetivo más importante, los patrocinadores y entrenadores de las actividades de la escuela secundaria reforzarán la expectativa de buen comportamiento y desempeño académico de los participantes y mantendrán comunicaciones regulares con el personal de la escuela.

Las actividades funcionan mejor cuando todos los miembros están presentes; por lo tanto, se espera que los estudiantes tengan una asistencia consistente en las actividades extracurriculares para poder seguir siendo elegibles para la participación continua.

## Ausencias y Participación

### *Asistencia a los días de escuela*

Los entrenadores y patrocinadores establecen los horarios de entrenamiento y las reglas de asistencia de manera consistente y justa y estos son aprobados por el director o director deportivo antes de su implementación.

A menos que una excepción sea aprobada administrativamente, los estudiantes **deben asistir a un mínimo de cuatro clases en un día escolar** para poder participar en una actividad extracurricular ese mismo día. Los estudiantes que tienen una ausencia justificada de la escuela son excusados del entrenamiento o competencia. No pueden vestirse con el uniforme ni entrenar el mismo día de su ausencia a menos que se haga una excepción administrativa.

Los estudiantes que son excluidos de la escuela no pueden participar en entrenamientos, competencias o presentaciones durante el período de la exclusión. Los estudiantes a los que se les haya asignado un día parcial de suspensión en la escuela no podrán participar el mismo día a menos que la administración les otorgue el privilegio. Los estudiantes que son excluidos de la escuela por razones disciplinarias por un total de 4 o más días escolares durante la misma temporada o período de actividad serán excluidos de la participación en la actividad por el resto de esa temporada o período de actividad.

A menos que se haga una excepción administrativa, se considera que un estudiante que no puede participar en la clase de educación física tampoco puede participar en una competencia atlética o presentación ese mismo día.



## *Asistencia a los entrenamientos/partidos*

Una ausencia no justificada es aquella en la que el entrenador o patrocinador no fue notificado por lo menos 24 horas antes del día de la ausencia.

- ◆ 1ª ausencia no justificada - notificación al jugador y a los padres por parte del entrenador.
- ◆ 2ª ausencia no justificada - notificación al jugador y a los padres por parte del entrenador.
- ◆ 3ª ausencia no justificada - salida del equipo o club..

Si un estudiante no está en un entrenamiento y no cuenta con la justificación apropiada, puede que el estudiante no comience, que tenga un tiempo limitado para jugar, o que se le pida asumir un papel menor en una presentación.

La filosofía de la escuela secundaria es permitir que los estudiantes experimenten muchas oportunidades. Los estudiantes necesitan encontrar un equilibrio entre la tarea y las oportunidades extracurriculares. Una vez que un estudiante se compromete a una actividad, necesita asistir a tantos entrenamientos y juegos como sea posible.

## Política académica

**Durante la participación de un estudiante en el equipo/escuadra de la escuela, él/ella debe mantener una calificación aprobatoria en todas las materias. UNA CALIFICACIÓN APROBATORIA SE DEFINE COMO UNA “D” O SUPERIOR.** Las calificaciones de los estudiantes atletas serán revisadas cada dos semanas durante la temporada. Esto ocurrirá cada dos viernes de la temporada. El director atlético será responsable de distribuir los formularios a los líderes del equipo cada semana. Es responsabilidad de los entrenadores devolver el formulario al director atlético.

**SANCIONES** – Después de la confirmación de que el estudiante no ha cumplido con los requisitos académicos, él/ella es considerado inelegible y las siguientes consecuencias ocurrirán:

**NIVEL 1 (Primera vez con 1 o más calificaciones bajas) - Período de prueba de 2 semanas.**

El estudiante recibirá una carta de advertencia. Se espera que entrene y podrá participar en cualquier competencia durante el período de dos semanas.

**NIVEL 2 (Segunda vez con 1 o más calificaciones bajas) - 1 Suspensión de Juego y Vigilancia Académica.** El estudiante recibirá una carta de suspensión, así como un documento de vigilancia académica que debe haber completado cada día para cualquier clase con una calificación por debajo de una D. Se espera que asista a los entrenamientos, y puede participar en competencias después de la suspensión de 1 juego, pero sólo si el estudiante está cumpliendo con las expectativas indicadas en el formulario de vigilancia académica. El estudiante permanecerá en el nivel 2 durante el resto de la temporada para asegurarse de que se mantiene en el buen camino con sus estudios.

**NIVEL 3 (Tercera vez con 1 o más calificaciones bajas) - Exclusión.** El estudiante recibirá una carta y será dado de baja del equipo/escuadra por el resto de la temporada.

## Comportamiento del estudiante dentro Y fuera de las instalaciones de la escuela

Cualquier uso de drogas, alcohol o tabaco resultará en su salida inmediata del equipo y otras consecuencias escolares también ocurrirán.

## Política de comportamiento

Se espera que los estudiantes atletas muestren un comportamiento apropiado en todo momento.

**Cualquier estudiante que reciba una detención por escrito o una suspensión escolar no podrá participar en un juego, entrenamiento, presentación o club, el día en que se redacte la detención o la suspensión escolar.**

### **Seguimos el camino de Marquardt**

(Los estudiantes en una actividad extracurricular tienen que cumplir con las siguientes expectativas)

#### **Seré respetuoso.**

Yo me comprometo a...

Respetar a los oficiales, adultos, otros estudiantes, otros grupos y mi grupo.

Aceptar las decisiones tal como se toman y acatarlas.

Nunca utilizar un lenguaje inaceptable, hacer trampas, “fanfarronear” o burlarme de los demás.

#### **Seré responsable.**

Yo me comprometo a...

Hacer de la educación académica una prioridad.

Asistir a todos los entrenamientos según lo programado.

Llegar puntual a los entrenamientos, presentaciones, y competiciones.

Recordar siempre mi uniforme.

Controlar mis emociones y evitar la confrontación.

Trabajar para ser un buen representante de mi actividad o deporte y de mi escuela.

Tomar buenas decisiones.

Cumplir mis compromisos.

#### **Procuraré mi seguridad.**

Yo me comprometo a...

Informar a mi entrenador cuando esté lesionado.

Alejarme de las sustancias que afecten mis habilidades.

Si no se sigue alguna de las reglas anteriores o no se cumplen las expectativas, se contactará a los padres y esto puede resultar en la pérdida de tiempo de juego. Según la severidad del comportamiento, un jugador puede ser removido del equipo a discreción del director o director atlético.

## **¡¡TODAS LAS REGLAS DE LA ESCUELA SE APLICAN A LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES!!**

Sin la firma de los padres, el estudiante no puede participar en la actividad.

Juntos, todos logramos más. ¡Vamos Mustangs!