



**Orange
County
Schools**
NORTH CAROLINA

Manual Deportivo de las Escuelas del Condado de Orange 2023-2024

(Última actualización: Febrero 2024)

Descargo de responsabilidad de OCS:

La información contenida en el Manual Atlético de las Escuelas del Condado de Orange está destinada a servir como una fuente general de información para los Administradores de OCS, Directores Atléticos,

Entrenadores y Padres. La información contenida en este manual no alterará, modificará o cambiará los requisitos de la NCHSAA, las políticas de la Junta de Educación del Estado, las políticas de la Junta de Educación del Condado de Orange o los Estatutos Generales de Carolina del Norte.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Páginas

Misión y finalidad 4 Administrador escolar 4 Asunción de riesgos 4-5

Requisitos para participar en atletismo 5-8 • Residencia/Transferencia

- Académico
- Asistencia
- Seguros

Formularios obligatorios previos a la participación 8

Expectativas de los estudiantes-deportistas 8-15 • Deportividad

- Burlas
- Política de expulsión
- Transporte
- Novatadas
- Abuso de sustancias
- Uso responsable de la tecnología
- Redes sociales
- Abandono de un equipo
- Tiempo de juego
- Devolución del equipo
- Uso de la sala de pesas
- Código de conducta/Consecuencias de las Escuelas del Condado de Orange
- Requisitos Generales

Expectativas de los padres 15-16 • Comunicación adecuada de padres a entrenadores

- Cuestiones APROPIADAS que los padres deben tratar con los entrenadores
- Cuestiones NO APROPIADAS que los padres deben tratar con los entrenadores
- Para tratar una preocupación apropiada con el entrenador de su hijo
- Cadena de comunicación

Expectativas de los entrenadores 16-19 • OCS Requisitos del cuerpo técnico (jefe, ayudante, laico/voluntario)

- Uso aceptable de la tecnología y los medios electrónicos
- Selecciones de los equipos
- Comunicaciones que los padres deben esperar de los entrenadores

Admisión a los partidos - Entradas 19

Código de conducta para los espectadores 20

Reconocimiento en la Noche/Día de los Seniors 20

Directrices de salud y seguridad 21-39 • **Concienciación sobre las conmociones cerebrales**

- **Directrices sobre el calor y la humedad**
- **Directrices sobre el calor para los entrenamientos y las concentraciones de cross country**
- **Directrices para correr fuera del campus**
- **Directrices sobre el calor para las prácticas de verano**
- **Líquidos e hidratación**
- **Asma**
- **Diabetes**
- **Política de medicación**
- **Procedimientos de registro de medicamentos**
- **Medicación autoadministrada**
- **Nutrición deportiva**
- **Medicamentos para mejorar el rendimiento**
- **SARM, VIH, HEPATITIS B, anemia falciforme, commotio cordis**
- **Directrices sobre rayos**
- **Planes de actuación en caso de emergencia**
- **Lista de seguridad en el fútbol**
- **Fútbol americano - Lista de comprobación diaria del casco y lista de comprobación semanal del casco**
- **Lacrosse - Lista de comprobación de seguridad**

Responsabilidades en el desempeño del trabajo de atleta39-45 **Director Deportivo**

- **Asistente del Director Deportivo**
- **Director deportivo adjunto**
- **Entrenador principal**
- **Entrenador asistente**
- **Entrenador de atletismo**
- **Primer respondedor**
- **Entrenador de cheerleaders**

Proceso de contratación de entrenadores 46 • **Proceso de contratación de entrenadores voluntarios**

- **Proceso de contratación de entrenadores remunerados**

Instalaciones deportivas 46 Señales, carteles, banderas y pancartas de atletismo 47 Políticas

actualizadas de la Junta relacionadas con el deporte47 Pases de Deportes 48 Procedimientos

relativos a las tarifas deportivas48

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

La misión del Programa Atlético Interescolar de las Escuelas del Condado de Orange es proporcionar oportunidades iguales y seguras para que todos los estudiantes participen en deportes competitivos, mientras se fomentan los estudios, el espíritu deportivo, el trabajo en equipo y la superación individual.

PROPÓSITO

El propósito de este manual es comunicar a los atletas, padres, entrenadores y administradores las filosofías, normas, reglas y expectativas aplicables a los participantes en los programas atléticos interescolares de las ESCUELAS DEL CONDADO DE ORANGE. El entendimiento claro y la aplicación consistente de estos asuntos ayudarán a asegurar que los estudiantes atletas tengan la mejor experiencia posible en sus respectivos programas atléticos.

ADMINISTRADOR ESCOLAR

Los Directores están autorizados a manejar cualquier incidente que no esté cubierto o mencionado en este manual de manera oportuna y apropiada. Esto no pretende restringir de ninguna manera la autoridad de los Directores para hacer tal regla, no inconsistente con este código, como están autorizados por la ley para hacer para el gobierno y operación de sus respectivas escuelas. El Director es la Autoridad final para todas las decisiones basadas en el sitio.

ASUNCIÓN DE RIESGOS

Por su naturaleza, la participación en actividades atléticas interescolares conlleva el riesgo de posibles lesiones graves, incluidos impedimentos físicos o mentales e incluso la muerte, así como el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas como el Staphylococcus aureus resistente a la meticilina (SARM), el VIH y la hepatitis B. Aunque las lesiones graves no son frecuentes y el riesgo de transmisión del VIH es casi inexistente en los programas atléticos escolares supervisados, es imposible eliminar todos los riesgos.

Los participantes tienen la responsabilidad de ayudar a reducir ese riesgo. Los participantes deben obedecer todas las normas de seguridad, informar a sus entrenadores de todos los problemas físicos y de higiene, practicar una higiene personal adecuada, inspeccionar diariamente su propio equipo, seguir un programa de acondicionamiento adecuado y abstenerse de consumir drogas ilegales o sustancias controladas. Los estudiantes, padres y guardianes deben ser conscientes de que el paro cardíaco súbito es la principal causa de muerte entre los estudiantes-atletas durante el ejercicio en los Estados Unidos y sólo puede ser detectado mediante un examen cardiovascular.

Si bien cada estudiante debe someterse a un examen médico realizado por un profesional médico matriculado cada 395 días para poder participar en los programas deportivos de las Escuelas del Condado de Orange (OCS), estos exámenes médicos no suelen incluir exámenes cardiovasculares. Si un estudiante experimenta una lesión/enfermedad o un cambio en su estado de salud mientras participa en uno de los equipos deportivos de OCS, es responsabilidad de dicho estudiante-atleta informar a su Entrenador Principal/Director Atlético y/o a un Entrenador Atlético con licencia y adherirse a las pautas establecidas para el manejo de lesiones, que incluyen rehabilitación total y reevaluaciones antes de ser dado de alta para volver a participar plenamente.

La participación en cualquier deporte expone al participante al riesgo de sufrir una conmoción cerebral. Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. Todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluido el daño cerebral prolongado y la muerte, si no se reconocen y tratan adecuadamente. Tenga en cuenta que cualquier estudiante que sea retirado de una práctica o competencia debido a una sospecha de conmoción cerebral, no volverá a participar ese día. Después de ese día, la autorización escrita de un médico (M.D. o D.O.) en la forma requerida de NCHSAA de Regreso a Jugar será requerida para que el estudiante regrese a la participación.

REQUISITOS PARA LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Los estudiantes deben cumplir con todos los requisitos de participación atlética establecidos por la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de Carolina del Norte (NCHSAA), el Departamento de Instrucción Pública de Carolina del Norte (DPI) y la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange (OCS). Estos incluyen, pero no se limitan a, los siguientes.

REQUISITOS DE RESIDENCIA/TRASLADO

A los estudiantes admitidos en las Escuelas del Condado de Orange en base a su domicilio de acuerdo con la Política 4120 se les asignará la escuela del grado apropiado dentro del área de asistencia del domicilio del estudiante. Para una definición del término "domicilio" y una explicación de cómo se aplica a los menores no emancipados y a los hijos de padres divorciados y separados, vea la Política 4120.2: Los estudiantes que cambian de domicilio dentro del distrito escolar durante el año escolar pueden inscribirse en la escuela del área de asistencia del nuevo domicilio o, a opción de los padres o guardianes, pueden completar el año escolar en la escuela previamente asignada sin transporte en autobús. Dichos estudiantes normalmente serán reasignados para el siguiente año escolar, pero pueden solicitar un traslado de conformidad con esta política.

De acuerdo con las normas y reglamentos de la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de Carolina del Norte, los estudiantes que participan en deportes interescolares que se trasladan de una escuela a otra en el mismo distrito escolar generalmente deben abandonar los deportes interescolares durante 365 días, a menos que el traslado esté asociado con un cambio de domicilio de buena fe. Aunque los distritos escolares pueden desarrollar criterios de elegibilidad para permitir la participación continuada en deportes interescolares después de un traslado, ningún estudiante puede participar en el mismo deporte en una segunda escuela durante la misma temporada a menos que el traslado esté asociado con un cambio de domicilio de buena fe.

REQUISITOS ACADÉMICOS

Escuela Secundaria

- El estudiante debe haber superado una carga lectiva mínima del semestre anterior (al menos 3 cursos en horario de bloques).
- El estudiante debe cumplir las normas locales de promoción: Según [OCS Board Policy 3420](#)
- El estudiante también DEBE estar matriculado en al menos 3 cursos durante el primer semestre para ser elegible durante el segundo semestre.
- El estudiante no puede cumplir 19 años de edad el 31 de agosto del año académico en curso o antes
- El estudiante no puede participar en deportes después de completar 8 semestres de la escuela secundaria
- El estudiante no puede haber participado en más de 4 temporadas de cualquier deporte en particular después de la entrada inicial en el 9º grado.
- El estudiante no puede participar después de graduarse de la escuela secundaria.

Escuela en casa/Matriculación doble

Un cambio en las reglas de 2019 por la NCHSAA permite a los estudiantes de la escuela en casa que están doblemente inscritos en una escuela secundaria OCS participar en atletismo de la escuela secundaria. Los estudiantes de educación en el hogar que están doblemente inscritos de acuerdo con las políticas y procedimientos de inscripción y asignación del sistema escolar son elegibles para participar en deportes interescolares si cumplen con todo lo siguiente.

- a. El estudiante debe presentar una tarjeta de escolarización en casa de la División de Educación No Pública del año anterior y del año en curso, así como un expediente académico, un registro de asistencia y un registro de vacunas.
- b. El estudiante debe presentar prueba de que ha estado inscrito en una escuela en casa registrada durante 365 días antes de participar en atletismo.
- c. Antes de la primera fecha de práctica, el estudiante debe proporcionar los resultados de una prueba de rendimiento estandarizada a nivel nacional, tomada dentro del último año, que indique que el estudiante estaba en el nivel de grado en el momento en que se tomó la prueba. Esto debe ser aprobado por un especialista de contenido en OCS.
- d. El estudiante debe participar en 4 clases en una escuela secundaria de OCS. Por lo menos una clase debe ser tomada en un campus de OCS cada semestre.
- e. El estudiante debe aprobar todas las clases en las que esté inscrito en la escuela asignada para mantener la elegibilidad atlética.
- f. Una vez inscrito y considerado elegible para participar en deportes, el estudiante debe mantener una inscripción dual continua. De no hacerlo, el estudiante no podrá participar en actividades deportivas durante 365 días.
- g. El estudiante debe notificar por escrito al director de la escuela asignada la intención del estudiante de probar para un equipo atlético al menos 10 días antes de la fecha de la primera práctica de cada temporada deportiva en la que el estudiante desea participar. El incumplimiento de este requisito hace que el estudiante no sea elegible para esa temporada deportiva.
- h. El estudiante debe cumplir con todas las otras reglas y regulaciones aplicables de NCHSAA con respecto a la elegibilidad para la participación deportiva.

Un estudiante doblemente inscrito que pasa a la inscripción completa dentro del sistema escolar se registrará entonces por las reglas y regulaciones de la NCHSAA con respecto a los estudiantes totalmente inscritos.

Escuela Media

- El estudiante debe estar en 6º, 7º u 8º grado (los estudiantes de 6º grado no pueden participar en Fútbol) ●
El estudiante debe cumplir con los estándares locales de promoción: De acuerdo con la Política de la Junta 3420,

- La elegibilidad inicial del estudiante de séptimo y octavo grado se determinará al comienzo de cada año escolar. Para establecer la elegibilidad inicial, un estudiante debe haber sido promovido desde el grado del año anterior, cumplir con todas las normas estatales y haber mantenido un promedio general de "C" durante las nueve semanas anteriores con no más de una (1) nota reprobatoria. Los estudiantes que son promovidos han cumplido con el estándar. La escuela de verano y otros programas no afectan el cálculo del promedio de las calificaciones de las nueve semanas anteriores. La elegibilidad subsiguiente se determinará cada período de calificaciones de nueve semanas. El estudiante debe mantener un promedio general de "C" (2.0 GPA) durante las nueve semanas sin más de una calificación reprobatoria. Consulte el manual del estado para los requisitos de asistencia. Un estudiante de sexto grado será determinado elegible al principio del año escolar siempre y cuando cumpla con las reglas de asistencia del estado y haya sido promovido de quinto grado. Sin embargo, si durante la cuarta nueve semanas en sexto grado él o ella no cumplió con el promedio de "C" de elegibilidad anterior, él o ella será considerado en estado de prueba académica según el proceso de apelación.
- Proceso de Apelación: Si al final del período de calificaciones de nueve semanas un estudiante no cumple con los requisitos de elegibilidad de la conferencia, pero no recibe más de una nota de suspenso; él o ella puede apelar al director para que se le permita continuar en un estado de prueba. Esta apelación deberá ir acompañada de un Plan de Mejora Académica elaborado y firmado por el estudiante, los maestros y el/los padre/s o guardián/es. El plan incluirá un seguimiento cuidadoso del progreso por parte del entrenador, el AD, el director y el consejero escolar. Si en el siguiente período de informe de progreso, que es el punto medio del período de calificaciones de nueve semanas, el estudiante parece estar haciendo un progreso satisfactorio según lo determinado por el director y el AD, se le permitirá seguir participando hasta que se calculen las calificaciones de las próximas nueve semanas. En ese momento, si el estudiante a prueba cumple con los requisitos de elegibilidad de grado, él o ella ya no estará a prueba. Si no cumple los requisitos de nota, se le considerará no apto hasta el momento en que sus notas de las nueve semanas cumplan los requisitos de aptitud. Un estudiante no puede estar en libertad condicional durante 2 nueve semanas consecutivas.
- Elegibilidad para niños excepcionales: Si un estudiante recibe una calificación con letra, siga las directrices del OPAC con respecto a la elegibilidad. Si un estudiante es autónomo o recibe servicios especiales y es calificado como aprobado/reprobado y está cumpliendo con las metas establecidas en el IEP, ese estudiante es elegible. Si las metas no se están cumpliendo, no son elegibles.
- El estudiante no puede cumplir 15 años el 31 de agosto del año académico en curso o antes.
 - El estudiante solo puede competir en deportes durante (hasta 6) semestres después de su primer ingreso en 6° grado

ASISTENCIA

Un estudiante debe haber asistido el 85% o 13.5 de los días escolares del semestre anterior [asistencia diaria, no asistencia por período] para ser elegible para competir en equipos atléticos durante el semestre actual. (Una exención de la política del 85% sólo se puede conceder a través de la persona designada por el Superintendente). Un estudiante debe asistir por lo menos la mitad del día escolar para ser elegible para practicar con su equipo, tomar parte en cualquier actividad del equipo, o participar en un evento atlético en ese día. Cualquier excepción a esta política deberá ser aprobada previamente por la persona designada por el Superintendente, en

comunicación con el Director Deportivo o el Director de la escuela. En días de examen, las ausencias acumuladas como resultado de una exención de examen no cuentan para la elegibilidad de asistencia.

Las ausencias en días de examen cuando un estudiante-atleta está exento requieren la aprobación de los padres y del director.

SEGURO

Cada año se pondrán a disposición de los estudiantes programas de seguro colectivo de accidentes. Al contratar este seguro, el Consejo hará todo lo posible por encontrar una compañía que ofrezca un seguro completo a precios económicos. También se pondrá a disposición de los estudiantes un seguro dental. La información sobre estos planes se facilitará a través de las publicaciones escolares. La compra de un seguro constituye un acuerdo entre el estudiante y/o los padres y la compañía de seguros. Sírvase consultar [Board Policy 4220](#) El sistema escolar no es parte de este acuerdo. El sistema escolar no asume ninguna responsabilidad contractual por los gastos no cubiertos por el seguro. Los estudiantes que decidan participar en programas que puedan tener un mayor riesgo de sufrir lesiones físicas que la mayoría de las actividades escolares, incluidos los programas atléticos interescolares, los programas atléticos intramuros, las bandas de música, las animadoras y los grupos de actividades que realicen viajes o excursiones nocturnas, deberán presentar una prueba de seguro de accidentes a través del plan de grupo o una cobertura comparable. Para las experiencias educativas fuera del campus, es responsabilidad del director determinar que cada empresa o negocio que proporcione experiencia de trabajo-estudio para un estudiante tenga una cobertura de seguro adecuada para la protección del estudiante o que el estudiante esté cubierto por un seguro de accidentes para estudiantes o haya proporcionado una renuncia firmada por su padre o tutor. El Superintendente podrá designar otras actividades, incluidos determinados viajes escolares, que requieran un seguro de accidentes. Referencias legales: G.S. 115C-36

FORMULARIOS OBLIGATORIOS PREVIOS A LA PARTICIPACIÓN

A ningún estudiante se le permitirá participar en ninguna prueba, práctica, escaramuza o concurso antes de que todos los formularios de participación requeridos estén firmados en todos los espacios apropiados y archivados en la escuela. Estos formularios incluyen, pero no se limitan a, los siguientes:

- **Formulario de Permiso de los Padres para la Participación Atlética en OCS**-este formulario puede encontrarse en el sitio web de OCS Schools. Contiene una declaración de la residencia del estudiante, la persona de contacto de emergencia y la información de contacto, el acuerdo de renuncia de seguro, la declaración de Convulsión Cerebral (Ley Gfeller-Waller) y el acuerdo de asunción de riesgos que tanto el estudiante como el padre / tutor deben firmar reconociendo el riesgo de lesiones.
- **Formulario de Examen Médico**- este formulario también se puede encontrar en el sitio web de OCS. Cada estudiante debe someterse a un examen médico realizado por un profesional médico autorizado cada 395 días. Este es el formulario de examen médico que el médico o asistente médico debe completar, firmar y sellar.

EXPECTATIVAS DE LOS ESTUDIANTES-DEPORTISTAS

La participación en actividades deportivas es totalmente voluntaria. Es un privilegio ser miembro de un equipo deportivo de una escuela; un privilegio que sólo puede ganarse cuando los estudiantes acatan las normas del estado, del distrito, de la escuela y de ese equipo específico. Se espera que nuestros estudiantes-atletas y

entrenadores sean modelos de buen comportamiento y deportividad. Ellos están representando a la escuela y a la comunidad en eventos atléticos a través del área y a través del estado. Un estudiante atleta participante que se involucre en cualquier conducta o comportamiento dentro o fuera del campus, que sea inconsistente con la posición del estudiante como modelo a seguir o representante de las Escuelas del Condado de Orange, está sujeto a una acción disciplinaria, incluyendo la suspensión y/o remoción de un equipo, según lo determine el director o los funcionarios de la escuela. El distrito y cada escuela individual se reservan el derecho de revocar o restringir el privilegio de participar en atletismo si un estudiante no cumple con las expectativas y/o viola las políticas de la escuela, del distrito, del estado o del equipo.

Proporcionar información falsa sobre la residencia, el domicilio, la dirección de la casa o con quién reside realmente el estudiante es motivo para revocar el privilegio de participar en atletismo y puede llevar a una suspensión de 365 días de la participación en atletismo en todo el estado por la NCHSAA.

EXPECTATIVAS DE LOS ESTUDIANTES / ENCARGADOS / ENTRENADORES

Estas personas se consideran participantes del evento deportivo y deben seguir las mismas directrices que los jugadores y cheerleaders de su deporte.

DEPORTIVIDAD

La NCHSAA define la deportividad como la cualidad de un comportamiento responsable caracterizado por un espíritu de generosidad y una preocupación genuina por los oponentes, oficiales y compañeros de equipo. Los estudiantes-atletas deben:

- Los estudiantes representan a la escuela y, por tanto, tienen la obligación de ser verdaderos deportistas, fomentando con su comportamiento la práctica de la buena deportividad por parte de los demás.
- Reconocer que la buena deportividad es más importante que la victoria, por lo tanto aprobar y aplaudir el buen juego en equipo, la habilidad individual y los ejemplos sobresalientes de deportividad y juego limpio exhibidos por cualquiera de los equipos.
- Respetar el juicio y la integridad de los oficiales de juego en todo momento.
- Ser modesto en la victoria y amable en la derrota.

Se espera que todos los estudiantes-atletas y entrenadores ejemplifiquen y sigan estas directrices. Cuando un deportista muestre un comportamiento que vaya en detrimento de estos conceptos de deportividad y juego limpio, podrá ser expulsado de un entrenamiento o competición y se tomarán medidas disciplinarias, incluida la posible expulsión del equipo.

BURLAS/ PROVOCACIONES

Incluye acciones destinadas a provocar, enfadar, avergonzar, ridiculizar o degradar a otros. Cualquier forma de burla no está en consonancia con la conducta o los comportamientos que promueven la deportividad. En todos los deportes, la burla se considera una falta antideportiva flagrante y está sujeta a la expulsión inmediata de una competición.

POLÍTICA DE EXPULSIÓN

La Política de Expulsión de la NCHSAA se aplica a todas las personas involucradas en una competencia atlética, incluyendo estudiantes-atletas, entrenadores, gerentes y administradores del juego. La NCHSAA puede revisar el video, cuando este disponible, para invocar expulsiones o sanciones no reportadas por los oficiales del juego. Los videos deben ser presentados a la oficina de la NCHSAA para su revisión por el comité dentro de los dos (2) días hábiles posteriores a la competencia. Los siguientes ejemplos incluyen comportamiento o conducta

que resultará en una expulsión de un concurso:

- (a) Pelea, que incluye, pero no se limita a, actos combativos como:
 - (1) Un altercado entre 2 o más partes que incluya golpes, puñetazos y/o patadas;
 - (2) Un intento de golpear a un adversario con el puño, las manos, los brazos, las piernas, los pies o el equipamiento;
 - (3) Un intento de dar un puñetazo o una patada a un adversario, independientemente de que se produzca o no contacto;
 - (4) Un intento de instigar una pelea cometiendo un acto antideportivo hacia un adversario que provoque que éste tome represalias;
- (b) Abandonar el área de bancas -- entrar ilegalmente en el área de juego;
- (c) Contacto flagrante, que incluye, pero no se limita a, actos combativos tales como:
 - (1) Arrollar maliciosamente al receptor/jugador de campo sin intentar evitar el contacto
 - (2) Contacto excesivo fuera de los límites o fuera de la acción de juego que es injustificado y extremo
 - (3) Atacar/derribar a un jugador peligrosamente de forma malintencionada
 - (4) Golpear ilegalmente a un adversario de forma excesiva con el stick de lacrosse;
- (d) Mordedura observada o determinada por un árbitro;
- (e) Mofarse, provocar o escupir a un adversario o a un árbitro;
- (f) Profanidad, lenguaje inapropiado, insultos raciales/étnicos, sexistas, u homofóbicos; (g) Gestos obscenos, incluyendo gestos de tal manera que intimiden o instiguen; (h) Dirigirse irrespetuosamente a un oficial (abordar físicamente a un oficial está sujeto a expulsión automática y puede resultar en inelegibilidad por el resto de la carrera); o,
- (i) Uso de productos del tabaco, bebidas alcohólicas u otras sustancias controladas.

Penalizaciones por expulsión

- (a) Expulsiones durante las competiciones
 - (1) El entrenador o el estudiante deportista es suspendido del resto de la competición - esto incluye 9
 - (1) El entrenador o el estudiante-atleta es suspendido del resto de la competición - esto incluye múltiples competiciones en el mismo día (jamboree).
 - (2) El estudiante-atleta debe completar el curso "Sportsmanship" de NFHS antes de ser elegible para competir en el próximo scrimmage o concurso.
 - (3) El entrenador debe completar el curso de NFHS "Teaching and Modeling Behavior" para cualquier estudiante-atleta o entrenador expulsado durante el scrimmage.
- (b) Sanción por expulsión - Una asociación deberá imponer al menos las siguientes sanciones a un estudiante, entrenador o funcionario escolar que sea expulsado de una competición atlética interescolar:
 - (1) Por la primera infracción, la persona será amonestada y suspendida de participar en el siguiente partido de ese nivel de juego (varsity o junior varsity);
 - (2) Por una segunda infracción, la persona será puesta en periodo de prueba y suspendida para los dos partidos siguientes en ese nivel de juego (varsity o junior varsity);
 - (3) Por una tercera infracción, la persona será suspendida durante un año natural; y
 - (4) Un entrenador suspendido no podrá entrenar a ningún equipo de ningún grado durante el periodo de suspensión.
 - (5) Las sanciones son acumulativas de un deporte a otro y de una temporada deportiva a otra. Si un miembro del cuerpo técnico de la escuela no está presente para asumir las funciones de un entrenador

expulsado, la competición se dará por finalizada con una anulación.

(c) Las sanciones no son acumulativas de año académico a año académico.

(d) Los estudiantes-atletas expulsados pueden entrenar durante sus suspensiones pero no pueden jugar.

(e) Los entrenadores expulsados no podrán estar en las instalaciones durante una competición. El entrenador debe abandonar las instalaciones (palco de prensa, gradas, campo adyacente, etc.) y no debe tener ningún tipo de contacto con el equipo.

(f) Los estudiantes-atletas que sean descalificados o expulsados durante una competición permanecerán en el área del equipo para su supervisión.

(g) Cada vez que un estudiante-atleta o entrenador sea expulsado de una competición, no participará ni entrenará durante el resto de ese día.

(h) No se permite que el entrenador esté en el lugar del partido durante su suspensión, pero sí se permite que el estudiante-atleta esté en el lugar del partido.

(i) Todo estudiante-atleta o administrador que sea expulsado o descalificado de una competición deberá cumplir con los siguientes requisitos

[Curso de NFHS “Sportsmanship”](#) antes de poder regresar a la competición. Todo entrenador que sea expulsado de una competición deberá tomar el curso [NFHS “Teaching and Modeling Behavior”](#) antes de poder volver a competir.

(j) Si un equipo tiene estudiantes-atletas expulsados debido a peleas, el entrenador principal debe tomar el [NFHS Learning Course “Teaching and Modeling Behavior”](#). Debe completarse antes de entrenar en el siguiente partido. (k) Aclaración sólo para fútbol

(1) Los entrenadores y directores deportivos serán responsables del seguimiento de las tarjetas amarillas acumuladas por sus alumnos-atletas.

(2) La acumulación de tarjetas amarillas por parte de un alumno deportista dará lugar a lo siguiente:

(a) Cinco (5) tarjetas amarillas: expulsión después del partido.

(b) Cinco (5) tarjetas amarillas adicionales: segunda expulsión después del partido.

(c) Cinco (5) tarjetas amarillas adicionales: tercera expulsión después del partido.

(3) Una descalificación por tarjeta roja que no sea una expulsión equivale a dos tarjetas amarillas. (4)

Las sanciones se aplicarán al finalizar el partido, y también se deberá presentar un informe de expulsión en el momento oportuno por acumulación de tarjetas amarillas.

(5) Las tarjetas amarillas se ponen a cero una vez que comienzan los playoffs (deben cumplirse todas las sanciones anteriores). (6) Si un estudiante-atleta acumula tres (3) tarjetas amarillas en los playoffs, será suspendido para el siguiente partido. Si también durante los playoffs un estudiante-atleta acumula un total de cinco (5) tarjetas amarillas, el estudiante-atleta será suspendido por un partido adicional.

TRANSPORTE

Todo el transporte hacia y desde las competencias atléticas para los miembros del equipo (incluidos los gerentes y estadísticos) se proporciona en vehículos propiedad de OCS y todos los miembros del equipo **DEBEN** viajar en estos vehículos. Es responsabilidad del entrenador asegurarse de que los atletas se comporten responsablemente y de acuerdo con las pautas de seguridad del autobús del distrito escolar. Se debe recordar a los atletas que como miembros del equipo están representando a las Escuelas del Condado de Orange y que su comportamiento y decoro se reflejarán en su equipo. Cualquier excepción a esta política debe ser aprobada por escrito por el director de la escuela o su designado antes de la competencia.

Comer durante los viajes

Durante los viajes deportivos, los entrenadores deben comunicar con antelación si el equipo tiene previsto parar a comer en el trayecto de vuelta a casa.

NOVATADAS

Los estudiantes que participen en lo que se conoce como novatadas o que ayuden o instiguen a cualquier otro estudiante a realizarlas. Las novatadas consisten en molestar a los estudiantes haciéndoles bromas abusivas o ridículas, asustarlos, regañarlos, golpearlos o acosarlos, o someterlos a indignidad personal. Tales acciones violan el estatuto de Carolina del Norte (G.S. 14.35), [OCS Board Policies 4300 RP](#)

ABUSO DE SUSTANCIAS

Los estudiantes deportistas son modelos de conducta y líderes en sus escuelas y comunidades. Como resultado, se espera que se adhieran a altos estándares - física y socialmente. OCS desaconseja enérgicamente el uso de cualquier droga legal, inhalantes o medicamentos contrarios a la forma en que fueron prescritos, así como cualquier uso de sustancias ilegales, alcohol o productos de tabaco por parte de nuestros estudiantes. Al desalentar el uso y/o abuso de estas sustancias, OCS enfatiza su preocupación por la salud de nuestros estudiantes y de los efectos físicos y emocionales a largo plazo del uso de sustancias químicas en la salud y el bienestar de los estudiantes. [OCS Board Policies 4325](#) reflejan el apoyo del Distrito a las leyes estatales existentes que restringen el uso y/o posesión de sustancias ilegales y establecen normas de conducta para nuestros estudiantes. OCS tampoco apoya ni aprueba el uso de ninguna droga que mejore el rendimiento. Cualquier estudiante-atleta que se encuentre en posesión de cualquier sustancia ilegal se enfrentará a acciones disciplinarias ordenadas por la política de la Junta.

USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA

El uso de los recursos tecnológicos del sistema escolar, incluido el acceso a Internet, es un privilegio, no un derecho. Los usuarios individuales de los recursos tecnológicos del sistema escolar son responsables de su comportamiento y comunicaciones al utilizar dichos recursos. El uso responsable de los recursos tecnológicos del sistema escolar es un uso ético, respetuoso, académicamente honesto y de apoyo al aprendizaje de los estudiantes. Cada usuario tiene la responsabilidad de respetar a los demás en la comunidad escolar y en Internet. Las normas generales de comportamiento de los estudiantes y los empleados, incluidas las prescritas en las políticas aplicables de la Junta, el Código de Ética del Empleado, el Código de Conducta del Estudiante y otras regulaciones y reglas de la escuela, se aplican al uso de Internet y otros recursos tecnológicos de la escuela. Consulte [OCS Board Policy 3225/7320](#), y [3225-P](#) para el uso aceptable de internet por parte de los estudiantes.

REDES SOCIALES

El uso de los medios sociales es una parte integral de la comunicación y puede conectar a las personas de diversas maneras. Las Escuelas del Condado de Orange esperan que todos los estudiantes-atletas y entrenadores que utilicen plataformas de medios sociales se adhieran a lo siguiente [OCS Board Policy 3225/7230 Uso responsable de la tecnología](#). Además, se espera que los estudiantes-atletas y los entrenadores sigan todas las expectativas de las redes sociales:

- Asumir la responsabilidad de mi perfil en línea, incluidas mis publicaciones y las fotos, vídeos u otras grabaciones publicadas por otros en las que aparezca.
- No degradar a mis oponentes antes, durante o después de los partidos.
- Publicar sólo cosas positivas sobre mis compañeros de equipo, entrenadores, rivales y oficiales.

- Utilizar las redes sociales para promocionar intencionadamente las habilidades, el equipo y la comunidad.
- Antes de publicar algo en Internet, piensa: "¿Es este el yo que quiero que vean?".
- Ignora cualquier comentario negativo y no tomes represalias.
- Si un compañero de equipo publica algo potencialmente negativo en línea, ponerlo en conocimiento de un entrenador o Director Deportivo.
- Representar mi(s) deporte(s), escuela, equipo, familia y comunidad en todo momento, de manera positiva. Está prohibido publicar información o comentarios utilizando logotipos propiedad de OCS y con derechos de autor en sitios de redes sociales o páginas web no autorizadas

Cualquier infracción de nuestra política sobre redes sociales puede acarrear consecuencias disciplinarias que pueden llegar a la suspensión y/o expulsión del equipo.

DEJAR UN EQUIPO

El compromiso y la dedicación son dos rasgos de carácter que la participación en el atletismo ayuda a fomentar. Teniendo esto en cuenta, ningún estudiante-atleta puede dejar un equipo para empezar a participar en otro equipo deportivo de la escuela durante la misma temporada deportiva, a menos que sea por mutuo acuerdo del atleta, el entrenador del equipo que el atleta está dejando y el director deportivo de la escuela y el director deportivo del centro. El abandono de un deporte no debe considerarse una sanción que impida al deportista participar en otros equipos deportivos. Sin embargo, el deportista que abandona un equipo no puede participar en otro deporte hasta que haya finalizado la temporada del equipo que ha dejado. Ningún deportista puede abandonar un deporte y participar en entrenamientos fuera de temporada o en el desarrollo de habilidades para otro deporte durante esa misma temporada.

TIEMPO DE JUEGO

La cantidad de tiempo de juego que un atleta recibe en cualquier equipo de nivel en OCS es un privilegio, no un derecho. Si bien estamos comprometidos con el desarrollo de todos nuestros atletas, la mayor parte del desarrollo de un atleta debe tener lugar durante la práctica. La práctica es donde te preparas para jugar. El tiempo de juego se gana en la práctica y no es un derecho. La antigüedad de un atleta no es un factor para determinar si un jugador será titular o cuánto jugará. Los jugadores serán evaluados por sus entrenadores en función de su capacidad atlética, ética de trabajo, actitud y conocimiento de la estrategia/estrategias del entrenador a la hora de determinar el tiempo de juego. Debemos enseñar a nuestros atletas que la mayoría de las cosas en la vida no nos vienen dadas y para que nuestro programa/equipos sea excelente, hay que dedicar tiempo a desarrollar esas habilidades.

DEVOLUCIÓN DE MATERIAL

Todos los uniformes y equipos emitidos por la escuela a un atleta deben ser devueltos en buen estado o deben ser pagados antes de que un atleta pueda jugar otro deporte o en otra temporada. Los estudiantes de último año no podrán participar en los ejercicios de graduación hasta que devuelvan o paguen todos los uniformes y/o equipos deportivos entregados por la escuela. A los estudiantes atletas que se transfieran se les retendrán todos los registros hasta que devuelvan o paguen los uniformes y/o el equipo deportivo emitido por la escuela.

UTILIZACIÓN DE LA SALA DE PESAS

- La sala de pesas es una instalación de uso común. Cada equipo tendrá igual acceso a esta instalación, dando prioridad a los deportes de temporada.

- Los entrenadores programarán la sala de pesas a través del departamento de atletismo.
- Ningún estudiante está autorizado a utilizar la sala de pesas sin la supervisión directa de un entrenador OCS.
- Los estudiantes deben tener atuendo de entrenamiento adecuado, que consiste en una camiseta limpia y seca, pantalones cortos deportivos, calcetines y zapatos deportivos (sin tacos). Los estudiantes deben quitarse todas las joyas antes de entrar en la sala de pesas.
- Los estudiantes son responsables de volver a colocar y limpiar la sala de pesas después de cada uso.
- Las violaciones de las reglas o políticas de la sala de pesas pueden resultar en la pérdida de privilegios.

CÓDIGO DE CONDUCTA Y DISCIPLINA ESTUDIANTIL DE LAS ESCUELAS DEL CONDADO DE ORANGE

Debido a que una ciudadanía educada es esencial para un buen gobierno y sólo puede lograrse en una atmósfera que conduzca a la enseñanza y el aprendizaje, la Junta de Educación del Condado de Orange requiere el mantenimiento del buen orden en las escuelas. El propósito de esta sección del manual es proporcionar a los estudiantes, padres, tutores, personal de la escuela y al público una descripción completa de las expectativas para el comportamiento de los estudiantes-atletas matriculados en las Escuelas del Condado de Orange. Todos los estudiantes deberán cumplir con el Código de Conducta Estudiantil, las leyes estatales y federales, las políticas de la Junta Escolar y las reglas locales de la escuela que rigen el comportamiento y la conducta de los estudiantes. Consulte [4300 OCS BP Student Code of Conduct](#).

*****Recuerda, participar en actividades extracurriculares/co-curriculares es un privilegio y no un derecho.*****

1. OBLIGACIONES COMO ESTUDIANTE:

Además de las normas de este código de conducta, el alumno participante deberá cumplir en todo momento las normas de conducta de la organización extraescolar/coescolar en la que participe, así como todas las normas de la escuela y del sistema escolar. No esperará ni recibirá privilegios especiales con respecto al cumplimiento de sus requisitos académicos u obligaciones para con los profesores y cualquier otro personal escolar.

2. OBLIGACIONES COMO PARTICIPANTE EXTRACURRICULAR:

- a.) Cada actividad deportiva tiene ciertos requisitos individuales que conducen al desarrollo de habilidades específicas que requieren diferentes tipos de entrenamiento. Todo estudiante-atleta de secundaria tiene la obligación de conocer las reglas de la Asociación Atlética de Secundaria de Carolina del Norte y también las reglas que rigen su deporte. Los estudiantes que participan en clubes o actividades co-curriculares son responsables de aprender y adherirse a los estatutos de sus respectivas organizaciones.
- b.) Como participante extracurricular, el estudiante no sólo se representa a sí mismo, a sus compañeros de equipo, entrenadores y maestros, sino también a la escuela y a su cuerpo estudiantil. Por estas razones, se espera que el estudiante participante muestre la más alta forma de carácter y deportividad durante todo el año escolar. Si en algún momento las acciones de un estudiante perjudican o

desacreditan a la organización de la que es miembro o a la escuela, o si el lenguaje o el comportamiento de un estudiante repercuten negativamente en la organización o en la escuela, el estudiante podrá ser objeto de medidas disciplinarias, incluida la suspensión y/o expulsión de la organización extraescolar/coescolar.

- c.) Como participante en una actividad extraescolar, el estudiante no sólo se representa a sí mismo, a sus compañeros de equipo, entrenadores y profesores, sino también a la escuela y a su cuerpo estudiantil. Por estas razones, se espera que el alumno participante muestre la más alta forma de carácter y deportividad durante todo el año escolar. Si en algún momento las acciones de un estudiante perjudican o desacreditan a la organización de la que es miembro o a la escuela, o si el lenguaje o el comportamiento de un estudiante repercuten negativamente en la organización o la escuela, el estudiante podrá ser objeto de medidas disciplinarias, incluida la suspensión y/o expulsión de la organización extraescolar/coescolar.

3.) OBLIGACIONES PARA CON LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD:

Un estudiante participante recibe el apoyo activo de la escuela y de la comunidad. Muchos voluntarios trabajan largas horas para proveer equipo e instalaciones para que nuestros grupos extracurriculares tengan la oportunidad de competir en igualdad de condiciones con cualquier programa establecido en el estado. Los alumnos participantes son responsables del equipo/material que se les entrega y deberán reembolsar a la escuela cualquier equipo/material no devuelto o dañado más allá del desgaste normal. Se espera que los alumnos participantes respeten y cuiden las instalaciones y el equipo proporcionado por la escuela y el club de refuerzo.

13

SUSPENSIÓN DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA:

(ISS) ~ SUSPENSIONES EN LA ESCUELA:

Si un estudiante atleta está en ISS por el día, no se le permitirá participar o ser un espectador el día de su suspensión.

(OSS) ~ SUSPENSIONES FUERA DE LA ESCUELA:

Si un estudiante deportista tiene OSS, no podrá participar ni ser espectador durante el tiempo que dure la suspensión.

USO DE DROGAS ILEGALES/ALCOHOL EN EL ATLETISMO DE OCS

Las drogas no autorizadas o ilegales y el alcohol son una amenaza para la seguridad y el orden en las escuelas y no se tolerarán. El Superintendente es responsable de garantizar que esta política se aplique de forma coherente en todo el sistema escolar. Los alumnos también tienen prohibido poseer, usar, transmitir, distribuir, vender, intentar distribuir o vender, o ayudar u ocultar a otro alumno en la posesión, uso, compra o distribución de parafernalia de drogas, drogas falsificadas (falsas) o cerveza sin alcohol. Los estudiantes no pueden participar de ninguna manera en la venta o transmisión de sustancias prohibidas, independientemente de si la venta o transmisión ocurre finalmente en la propiedad de la escuela. La posesión o uso de drogas recetadas o de venta libre no constituye una violación de esta política si dichas drogas se poseen y usan de acuerdo con la política de la Junta. El director puede autorizar otros usos legales de sustancias que de otro modo están prohibidas por esta política.

A.) CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS ILEGALES/ALCOHOL

1.) PRIMERA OFENSA por posesión o uso:

Cualquier estudiante en violación de esta política por posesión o uso será removido de las actividades atléticas por 10 Días Calendarios.

2.) SEGUNDA OFENSA por Posesión o Uso:

Cualquier estudiante con una segunda ofensa de esta política, durante el año calendario por posesión o uso, será removido de las actividades atléticas por 15 Días Calendarios.

3.) TERCERA INFRACCIÓN por posesión o uso:

~ Expulsión de las actividades deportivas durante el resto de ese año natural.

B.) CONSUMO DE TABACO:

- **PRIMERA OFENSA:** Dos (2) Días Escolares Suspensión de las actividades atléticas y se recomienda que se complete una clase de tabaco antes de regresar. Conferencia con el entrenador principal.
- **SEGUNDA OFENSA:** Tres (3) Días Escolares Suspensión de las actividades atléticas, y, se recomienda que se complete una clase de tabaco antes de regresar. Conferencia con el Director Atlético.
- **TERCERA OFENSA:** Cinco (5) Días Escolares Suspensión de actividades atléticas se recomienda que se complete una clase de tabaco antes de regresar. Conferencia con el Administrador de la Escuela/Coordinador Atlético del Distrito.

14

C.) CARGOS PENALES:

Cualquier estudiante participante acusado de una ofensa criminal que no sea una infracción de tráfico será suspendido de las actividades extracurriculares mientras el Director/Coordinador Atlético del Distrito investiga las circunstancias subyacentes y evalúa el impacto del asunto en el ambiente escolar. El Director junto con el Coordinador Atlético del Distrito revisarán cada ofensa individualmente y determinarán qué acción se tomará.

REQUISITOS GENERALES:

Cualquier estudiante participante que asista y se retire con permiso de sus padres será excusado para participar en actividades extracurriculares tales como prácticas, juegos o eventos. Cualquier estudiante participante ausente en las horas de la mañana debe asistir la mitad del día escolar para ser elegible para participar en actividades extracurriculares. Cualquier estudiante-atleta que renuncie oficialmente o sea despedido de un equipo antes de que termine la temporada (incluyendo los playoffs) no podrá practicar o participar con ningún otro equipo atlético hasta que esa temporada termine completamente (incluyendo los playoffs). Se considera que un estudiante-atleta es miembro de un equipo si figura en la Hoja de Elegibilidad.

Todos los estudiantes participantes deben entregar todos los uniformes y el equipo que se les entregue. Un estudiante participante no podrá participar en ninguna otra actividad extracurricular hasta que haya entregado su uniforme y equipo al entrenador/representante del profesorado.

LAS EXPECTATIVAS DE LOS PADRES

El papel que desempeñan los padres en la vida de un estudiante deportista tiene una enorme repercusión en su experiencia deportiva. Una de las muchas responsabilidades de los padres es dar a sus hijos raíces y alas para volar. Las raíces proceden de un sólido sentimiento de seguridad y protección, una clara sensación de ser amado incondicionalmente y un fuerte sentido de la propia valía, pero no de una autoestima exagerada o de un derecho. Las alas y la capacidad de volar provienen del desarrollo de los músculos adecuados, de probar las corrientes de aire a través de repetidos ensayos y errores, y de tener el valor de acabar abandonando el nido. Animamos a los padres a apoyar incondicionalmente a sus hijos. Cometer errores forma parte del aprendizaje.

Reconozca lo que su estudiante está intentando hacer, el esfuerzo que está realizando, no necesariamente los resultados. También puede ayudar a su hijo a aprender la importancia del trabajo en equipo y de sacrificarse por el bien del equipo si le sirve de modelo. Si es posible, participe en el club deportivo de su centro de estudios o busque formas de colaborar como voluntario en el equipo de su hijo. Tenga siempre presente que los compañeros de equipo, los entrenadores y los árbitros no son el enemigo. Evite criticar a otros jugadores, a los entrenadores o a los árbitros. Es muy conflictivo que un estudiante demuestre respeto por aquellos a quienes sabe perfectamente que sus padres no respetan. Con estos pensamientos en mente, he aquí algunas directrices:

- Asistir a la reunión de padres previa a la temporada; firmar y devolver todos formularios
- Acatar todos los reglamentos, normas y procedimientos de nuestros programas deportivos.
- Asistir a tantos eventos de su hijo como sea posible.
- Entender el propósito último del atletismo. Existe como una parte integral de la misión educativa total de la escuela, y está destinado a enseñar lecciones para toda la vida. Reconocer y ayudar a reforzar que se trata de atletismo interescolar y NO de deportes profesionales. Los objetivos de cada uno son muy diferentes y deben recordarse como tales

Apreciar la oportunidad educativa que su hijo está recibiendo en nuestro programa deportivo. Esto incluye el enorme tiempo y esfuerzo proporcionado por los entrenadores.

- Entender que los objetivos del equipo y el programa deportivo son más importantes que las esperanzas y sueños que usted tiene para su hijo.
- Apoyar al entrenador en público alrededor de otros padres, aficionados y particularmente en casa delante de su estudiante.
- Aprender las reglas del juego para ser un espectador mejor informado.

- Evite presionar a su hijo para que sea titular, marque o sea la estrella del equipo. Fijarse en el tiempo de juego o en las estadísticas es un acto egoísta y no favorece la construcción del concepto de equipo primero.
- Respete a los demás jugadores y a sus padres. Nunca se sabe qué abuelos, tíos o amigos de la familia pueden estar cerca.
- Sea un ejemplo de deportividad para sus alumnos y también para los demás padres. Muestren respeto por los oponentes y los oficiales de juego. Trate a todos los equipos visitantes de una manera en la que usted esperaría que usted y su hijo fueran tratados.

- Permanezca en las zonas de espectadores en todo momento durante la competición.
- Exprese sus preocupaciones y preguntas de manera cortés y civilizada y hágalo en el momento y en el entorno adecuados.

Comunicación adecuada de los padres a los entrenadores

1. Notificación de cualquier anomalía o necesidad médica específica de su hijo
2. Notificación de cualquier conflicto de horario con suficiente antelación
3. Notificación (por adelantado) de cualquier plan de transporte que se desvíe de la política establecida por el distrito y la escuela.
4. Preocupaciones específicas al principio de la temporada con respecto a las expectativas del entrenador.

Preocupaciones apropiadas que los padres deben tratar con los entrenadores

1. El tratamiento de su hijo emocional o físicamente
2. Preocupaciones de seguridad y salud en relación con su hijo
3. Preocupaciones sobre las calificaciones de su hijo, su comportamiento o las medidas disciplinarias adoptadas contra él
4. Formas de ayudar a su hijo a madurar y mejorar
5. Evaluación realista de las posibilidades de su hijo de jugar en la universidad y/o preguntas sobre el proceso de selección para la universidad.
6. Reglas o políticas del equipo que no estén claras

Temas NO APROPIADOS para que los padres hablen con los entrenadores

1. Estrategia de juego
2. Tiempo de juego o posicionamiento del personal del equipo
3. La organización del juego
4. Otros alumnos además de su propio hijo

Para comentar una preocupación adecuada con el entrenador de su hijo

1. Llame a la escuela y programa una reunión con el entrenador
2. Si no puede localizar al entrenador, póngase en contacto con el director deportivo del centro, que programará la reunión con el entrenador.

NOTA: Bajo NINGUNA circunstancia deben celebrarse reuniones de padres y entrenadores inmediatamente antes o después de un entrenamiento o competición. Suelen ser momentos emotivos y NO productivos.

CADENA DE COMUNICACIÓN

1. Reúnase con el entrenador de su hijo
2. Si no hay una resolución satisfactoria, reúnase con el director deportivo de la escuela
3. Si sigue sin haber una resolución satisfactoria, reúnase con la Administración del colegio
4. Si persisten los problemas, póngase en contacto con el coordinador de deportes del distrito.

EXPECTATIVAS DE LOS ENTRENADORES

El entrenador es responsable de dar ejemplo a sus jugadores y marcar la pauta del programa. Un entrenador que se comporta profesionalmente animará a los demás a hacer lo mismo. Los entrenadores deben mostrar un

liderazgo y una conducta adecuados, ser disciplinarios justos y coherentes, mostrar respeto a los adversarios y a los oficiales, e instruir, entrenar y animar a todos los jugadores de su equipo. El entrenador debe ser una persona fuerte y positiva,

16

El entrenador debe ser un modelo fuerte, positivo y respetuoso para sus atletas, siendo un embajador consistente del juego, de su escuela y de las Escuelas del Condado de Orange. Los entrenadores deben realizar reuniones de pretemporada con los jugadores y sus padres/tutores a fin de transmitir las expectativas y reglas del equipo y establecer una línea de comunicación. Se espera que todos los entrenadores comprendan las políticas atléticas de la conferencia, el distrito y el estado, así como las reglas y regulaciones que rigen sus respectivos deportes.

Entrenadores /AD Certificaciones y cursos educativos de atletismo

1. [Fundamentals of Coaching Course](#)-Obligatorio
2. Curso obligatorio de primeros auxilios, RCP y DEA (cada dos años)
3. [Concussion Course](#)- Obligatorio (anualmente)
4. [Heat related Illness Course](#)- Recomendado
5. [Sudden Cardiac Arrest Course](#)- Recomendado
6. [National Certified Athletic Administrator Certification \(CAA\)- AD's Only \(Recommended\)](#)
7. [Registered Athletic Administrator \(RAA\)- AD's Only \(Recommended\)](#)
8. [Registered Middle School Athletic Administrator \(RMAA\) Middle School AD's Only \(Recommended\)](#)

Tanto la National Federation of State Associations (NFHS) como la National Interscholastic Athletic Administrators Association (NIAAA) reconocen 14 deberes legales de un entrenador:

1. **Deber de planificación**—Un entrenador debe demostrar que conoce la madurez, el desarrollo físico y la preparación de los deportistas con planes adecuados de instrucción, acondicionamiento y supervisión.
2. **Deber de supervisión**— Un entrenador debe estar físicamente presente, impartir instrucción competente, estructurar prácticas adecuadas a la edad y madurez de los jugadores, prevenir lesiones previsibles y responder a lesiones o traumatismos de manera aprobada. Esto también exige que los entrenadores se aseguren de que las instalaciones estén cerradas y de que se impida el acceso a los alumnos cuando no pueda estar presente un miembro competente del personal.
3. **Deber de evaluar la preparación de los deportistas para los entrenamientos y las competiciones**— Los administradores y entrenadores de atletismo están obligados a evaluar la salud y la preparación física o madurativa de las habilidades y la condición física de los atletas. En los planes de entrenamiento debe quedar patente una progresión en el desarrollo de las habilidades y en la mejora de la condición física. Los deportistas también deben someterse a un reconocimiento médico de acuerdo con la normativa de la asociación estatal antes de participar en prácticas o competiciones.
4. **Obligación de mantener unas condiciones de juego seguras** — Se considera que los entrenadores son profesionales formados que poseen un nivel superior de conocimientos y habilidades que les permite identificar las causas previsibles de lesiones inherentes a las instalaciones interiores y exteriores defectuosas o a los entornos peligrosos.
5. **Obligación de proporcionar equipos seguros**— Los tribunales han responsabilizado a los supervisores deportivos de mejorar los entornos inseguros, reparar o retirar el material defectuoso o impedir el acceso a los deportistas.
6. **Deber de instruir adecuadamente** — Las prácticas atléticas deben caracterizarse por una instrucción

que tenga en cuenta una secuencia lógica de fundamentos que conduzcan a una mayor progresión de los conocimientos, habilidades y capacidades del jugador.

7. Deber de emparejar adecuadamente a los deportistas – Los deportistas deben ser emparejados teniendo en cuenta su madurez, edad, tamaño y velocidad. En la medida de lo posible, deben evitarse los desajustes en todas las categorías.

8. Deber de acondicionamiento – Las prácticas deben tener en cuenta una progresión de regímenes de acondicionamiento cardiovascular y musculoesquelético que preparen a los atletas secuencialmente para prácticas y actividades competitivas más exigentes.

9. Deber de advertencia – Los entrenadores deben advertir a los padres y a los deportistas de las prácticas inseguras específicas de un deporte y de la posibilidad de lesiones o muerte. Esta advertencia deberá hacerse por escrito y tanto los deportistas como los padres deberán certificar por escrito que la han comprendido.

17

10. Obligación de garantizar que los deportistas estén cubiertos por un seguro contra lesiones – Los administradores deportivos y los entrenadores deben examinar a los deportistas para asegurarse de que el seguro familiar y/o escolar proporciona un nivel básico de cobertura médica. No se debe permitir que los deportistas participen sin un seguro contra lesiones.

11. Deber de prestar asistencia de urgencia– Los entrenadores deben ser capaces de administrar cuidados de emergencia estándar (primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar) en respuesta a una serie de lesiones traumáticas.

12. Deber de diseñar un plan de respuesta a emergencias adecuado – Los entrenadores deben diseñar planes que garanticen una respuesta rápida por parte de los SME y una transición eficaz a la atención y supervisión del personal médico de urgencias.

13. Obligación de proporcionar un transporte adecuado – En general, para el transporte fuera de la ciudad se deben utilizar empresas de transporte comerciales con fianza. El transporte propio o familiar para la competición local puede permitirse si los padres tienen una cobertura de seguro adecuada para los miembros del equipo que no sean sus familiares.

14. Deber de seleccionar, formar y supervisar a los entrenadores – Los administradores tienen la responsabilidad de velar por que los miembros del cuerpo técnico posean los niveles adecuados de aptitud y conocimientos para garantizar niveles apropiados de seguridad y bienestar entre los deportistas.

En consecuencia, las Escuelas del Condado de Orange esperan que cada entrenador atlético en nuestro distrito, ya sea certificado, clasificado, contratado o voluntario, que proporcione servicio de supervisión e instrucción en nuestros programas atléticos interescolares deberá:

1. Mostrar respeto por los jugadores, padres, otros entrenadores y personal.
2. Respetar la integridad y el juicio de los oficiales de juego.
3. Establecer y modelar el juego limpio, la deportividad y la conducta apropiada durante las prácticas/concursos y en la comunidad.
4. Nunca anteponer la victoria al valor de inculcar los más altos ideales deseables de carácter y deportividad.
5. Garantizar que todos los jugadores cumplan con todos los aspectos de la Ley Gfeller-Waller y que la seguridad y el bienestar de los jugadores sean la máxima prioridad.
6. Asegurarse de que todos los formularios y documentación requeridos para la participación estén archivados para cada atleta bajo la supervisión del entrenador antes de que se permita al atleta participar en cualquier actividad atlética.
7. Supervisar adecuadamente a los alumnos-atletas mientras estén bajo la

dirección del entrenador.

8. Utilizar la discreción y el lenguaje adecuado al proporcionar críticas constructivas y al reprender a los jugadores. 9. Haber completado los cursos "Fundamentos del entrenamiento" y "Conmoción cerebral en el deporte" de la NFHS antes de la fecha de la primera práctica en el deporte en el que entrenan (sólo entrenadores de secundaria). 10. Comprender la cadena de mando administrativa adecuada y remitir todas las solicitudes o quejas a través de los canales adecuados, compras de equipos, recaudación de fondos, financiación de programas, elegibilidad, inquietudes de los padres, etc. 11. Exigir sistemáticamente a todos los jugadores que se adhieran a las reglas y normas establecidas del juego y demuestren deportividad.

12. Instruir adecuadamente a cada jugador en el uso seguro y el cuidado del equipo y los uniformes. 13. Mantener un inventario actualizado de todo el equipo, incluyendo los uniformes, y asegurar todas las áreas de práctica y juego relacionadas con sus respectivos equipos, incluyendo el cierre de todas las puertas y portones, así como apagar todas las luces después de las prácticas/concursos.

14. No mostrar a los estudiantes fotos o materiales sexualmente explícitos, ni enviar cartas, tarjetas, mensajes electrónicos o regalos excesivamente personales a los estudiantes, y deben evitar llevar a los estudiantes en coche cuando ello pueda dar lugar a que un estudiante se quede solo en el coche con el adulto.

15. No reclutar estudiantes-atletas de otras escuelas.

16. No ejercer una influencia indebida sobre la decisión de un estudiante-atleta de inscribirse en un programa deportivo concreto de cualquier colegio, universidad o institución de enseñanza postsecundaria pública o privada.

17. No sugerir, proporcionar o animar a ningún deportista a utilizar medicamentos sin receta, esteroides anabolizantes o cualquier sustancia para aumentar el desarrollo físico o el rendimiento que no esté aprobada por la U.S. Food & Drug Administration, el Surgeon General o la American Medical Association.

SELECCIÓN DE EQUIPOS

Los estudiantes se presentan voluntariamente a las pruebas de los equipos deportivos. Para algunos de nuestros equipos deportivos que limitan el número de miembros del equipo, los estudiantes corren el riesgo de ser eliminados de ese equipo. La elección de los miembros y capitanes de los equipos deportivos es responsabilidad exclusiva de los entrenadores. Los criterios de selección del equipo son elaborados por el entrenador. Además, los entrenadores informarán a los alumnos deportistas si han sido seleccionados o no para el equipo y estarán disponibles para responder a cualquier pregunta de los alumnos deportistas.

Si bien la selección de un equipo es un proceso difícil para todas las partes implicadas (entrenador, estudiante-atleta y padres), deben recordarse algunas cosas:

- Las pruebas están abiertas a todos los estudiantes que cumplan con todas las normas prescritas de elegibilidad, incluyendo la cumplimentación de todos los formularios de pre-participación requeridos junto con las firmas necesarias de los padres.
- Antes de que comiencen las pruebas, los entrenadores proporcionarán una explicación de las destrezas y habilidades que se evaluarán, así como del compromiso necesario para formar parte del equipo.
- Los estudiantes no deben probar para un equipo a menos que estén dispuestos y sean capaces de hacer los compromisos emocionales, físicos y de tiempo necesarios en caso de que hagan el equipo.
- El periodo de prueba de cada equipo debe tener una duración suficiente para que el entrenador pueda hacer una evaluación razonable de la capacidad y el potencial de cada candidato.
- Los estudiantes que no estén presentes el primer día de las pruebas por falta de la documentación adecuada o sin haber sido excusados por el entrenador con antelación perderán el periodo mínimo de

prueba de 2 días.

- Se requiere la asistencia a TODOS los entrenamientos/partidos/escriimmages programados, incluidos aquellos en días no lectivos, a menos que el alumno-atleta tenga la aprobación previa del entrenador.
- Sólo el entrenador principal, la Administración de la escuela o el Director Atlético pueden excusar a un estudiante-atleta de las prácticas y concursos. La no asistencia de un estudiante-atleta a los entrenamientos o competiciones es motivo de expulsión del equipo.
- Están ABSOLUTAMENTE PROHIBIDAS las prácticas dominicales o cualquier reunión de equipo requerida.
- La política de la Junta Escolar del Condado de Orange prohíbe las prácticas atléticas o concursos en cualquier día que la escuela sea cancelada o despedida temprano debido a las inclemencias del tiempo (a menos que un permiso especial sea concedido por el Superintendente o su designado).

COMUNICACIONES QUE LOS PADRES DEBEN ESPERAR DE LOS ENTRENADORES

1. Expectativas que el entrenador tiene de su estudiante y de los demás jugadores del equipo
2. Filosofía del entrenador (general y específica del deporte)
3. Requisitos del equipo (es decir, equipamiento especial, acondicionamiento fuera de temporada, etc.)
4. Lugares y horarios de todos los entrenamientos y partidos/concursos
5. Requisitos adicionales del equipo (por ejemplo, cuotas, equipamiento especial, viajes nocturnos, programas de acondicionamiento fuera de temporada, etc.).
6. Procedimiento para tratar las lesiones que se produzcan durante los entrenamientos o en las competiciones fuera de casa.
7. Lista de normas y consecuencias del equipo.
8. Lista de las reglas del equipo y consecuencias, incluyendo la disciplina que resulta en la negación de la participación de un estudiante.
9. Principales métodos de comunicación (correo electrónico, DragonFly, sitio web, etc.)

ADMISIÓN AL JUEGO - ENTRADAS

Las Escuelas del Condado de Orange cobran admisión para la entrada de eventos atléticos. Las entradas se pueden comprar electrónicamente a través del servicio de venta digital de entradas, GoFan, o con dinero en efectivo en la entrada designada para la venta de entradas el día del partido.

CÓDIGO DE CONDUCTA PARA LOS ESPECTADORES

- Los espectadores deben cumplir con todas las políticas del Consejo Escolar en relación con el uso de alcohol, productos de tabaco o cualquier sustancia controlada mientras se encuentren en propiedad escolar y/o asistan a eventos atléticos.
- El incumplimiento de cualquier obligación del 'Código de Conducta' puede llevar a la expulsión de un espectador de un partido.
- Los espectadores deben ser un modelo de comportamiento positivo mientras asisten a eventos atléticos.
- Los espectadores deben apoyar a su equipo mientras disfrutan de la habilidad y la competición.
- Los espectadores deben recordar que el atletismo escolar es una extensión del aula, que ofrece experiencias de aprendizaje a los alumnos.
- Los espectadores deben aprender las reglas del juego para comprender y apreciar cada situación de juego.

- Los espectadores deben mostrar respeto por los jugadores contrarios, los entrenadores, los espectadores y los grupos de apoyo. Los espectadores deben reconocer y mostrar aprecio por las jugadas sobresalientes de cualquiera de los dos equipos.
- Los espectadores sólo deben participar en vítores que apoyen y eleven a los equipos implicados. No son aceptables las burlas, el lenguaje soez y abusivo, los comentarios incendiarios y los signos y comportamientos irrespetuosos. Los espectadores deben respetar el criterio de los árbitros y admirar su disposición a participar a la vista del público.
- Los espectadores deben complementar y participar en los esfuerzos de la escuela y la comunidad para promover la buena deportividad en las competiciones atléticas.
- Los espectadores nunca deben criticar abiertamente a los jugadores de su propio equipo o del equipo contrario.
- Los espectadores nunca deben acercarse al área del banquillo del equipo o a un Entrenador antes, durante o después de un evento atlético. - Hay una regla de 24 horas para las Conferencias de Padres, con el Entrenador, después de un evento. [Si un padre/espectador es expulsado del partido, el Director debe traspassarlos y el Director se reunirá con el padre antes de que puedan volver a un evento atlético en el campus (&/o eventos deportivos fuera)].
- Se debe recordar a los padres que son modelos a seguir para nuestros estudiantes-atletas.

NOCHE DE SENIORS/ DÍA DE RECONOCIMIENTO

La Noche/Día de los Seniors está diseñada para reconocer y celebrar a los estudiantes-atletas seniors que han formado parte del programa atlético. En un esfuerzo por mantener un nivel de coherencia en todos los programas deportivos de OCS, los estudiantes-atletas senior serán reconocidos de manera similar en todos los deportes. Cada temporada, los estudiantes-atletas senior y sus acompañantes serán reconocidos con una pequeña ceremonia antes, después o durante el descanso del último partido en casa de la temporada regular de cada deporte. Las celebraciones de la Noche/Día de los Seniors no incluyen una expectativa de tiempo de juego para los seniors del equipo. Las decisiones sobre el tiempo de juego y la estrategia de juego se dejan siempre a discreción del entrenador.

A medida que se planifiquen las celebraciones de la Noche/Día de los Seniors, deberá ocurrir lo siguiente:

- La Noche/Día del Senior de cada temporada se organiza bajo la dirección del Head Coach.
- Los entrenadores principales notificarán al Director Deportivo la fecha/competición de las actividades planificadas para la Noche/Día de los Seniors.
- Los estudiantes-atletas senior y sus padres deben recibir por escrito la fecha, hora y lugar de la celebración de la Noche/Día Senior.
- Una vez confirmadas la fecha y la hora, la noche de los Seniors debe anunciarse y publicitarse adecuadamente.
- Cualquier premio (placas, flores, pancartas/señales, fotos, etc.) o reconocimiento que se otorgue debe incluir a cada miembro del equipo senior.
- Pancartas/Señales - Con la aprobación del Entrenador en Jefe, Director Atlético y Principal, una pancarta/signo reconociendo a cada miembro del equipo senior puede ser exhibido dentro de las instalaciones atléticas de OCS hasta diez días antes de la celebración de la Noche/Día Senior. Todas las pancartas/señales deberán ser retiradas el

final de la temporada.

DIRECTRICES SOBRE SALUD Y SEGURIDAD

La participación en deportes en la escuela secundaria y media es un privilegio que implica responsabilidades, riesgos y derechos. Las responsabilidades del atleta son jugar limpio, dar lo mejor de sí mismo, mantenerse en entrenamiento y comportarse con deportividad de manera que aporte crédito al deporte y a la escuela. La participación en el deporte conlleva un riesgo inherente de accidente y lesión grave que puede reducirse obedeciendo todas las normas de seguridad, informando de todos los problemas físicos y de higiene a los entrenadores, practicando una higiene personal adecuada, inspeccionando el propio equipo diariamente, siguiendo un programa de acondicionamiento adecuado y absteniéndose del uso de drogas ilegales o sustancias controladas. El estudiante-atleta tiene derecho a una protección óptima contra las lesiones, que puede garantizarse mediante un buen acondicionamiento, instrucción técnica, reglamentación adecuada, condiciones de juego y supervisión sanitaria adecuada. La evaluación periódica de cada uno de estos factores ayudará a garantizar una experiencia deportiva segura y saludable para nuestros estudiantes.

SENSIBILIZACIÓN SOBRE CONMOCIONES CEREBRALES

La Ley Gfeller-Waller de Concienciación sobre las Conmociones Cerebrales se redactó y aplicó para proteger la seguridad de los estudiantes deportistas en Carolina del Norte y fue promulgada el 16 de junio de 2011 por la gobernadora Beverly Perdue. Hay tres áreas principales de enfoque en la ley y estos incluyen: la educación, la acción de emergencia y la aplicación del protocolo post-conmoción cerebral, y la autorización / regreso al juego o la práctica después de una sospecha de conmoción cerebral. Una conmoción cerebral es una lesión del cerebro causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. El resultado es que el cerebro no funciona como debería. Puede provocar o no que una persona pierda el conocimiento o se desmaye. Puede producirse por una caída, un golpe en la cabeza o un golpe en el cuerpo que haga que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro. La Ley Gfeller-Waller exige a todos los estudiantes deportistas y a sus padres o tutores legales que revisen una hoja informativa sobre conmociones cerebrales en la que se explican las causas y los síntomas de una conmoción cerebral y que firmen un formulario en el que declaran que han leído la hoja, que son conscientes de la gravedad de las conmociones cerebrales y que informarán a los entrenadores si notan algún síntoma de conmoción cerebral. Si se sospecha que un estudiante-atleta ha sufrido una conmoción cerebral, deberá ser examinado por un médico y someterse a una serie de protocolos de reincorporación al juego antes de que el médico le autorice a reanudar la práctica deportiva.

CONMOCIÓN CEREBRAL, SÍNDROME DEL SEGUNDO IMPACTO Y CRITERIOS DE REINCORPORACIÓN AL JUEGO

La conmoción cerebral y el síndrome del segundo impacto son dos enfermedades potencialmente mortales a las que están expuestos los estudiantes deportistas, especialmente los que practican deportes de contacto. La conmoción cerebral es una lesión compleja que suele ser una de las más difíciles de evaluar y tratar. La conmoción cerebral se define como una lesión traumática del cerebro, cuya gravedad puede variar de leve a grave. Estas lesiones suelen deberse a un golpe directo en la cabeza. También pueden deberse a una rápida aceleración/desaceleración de la cabeza, lo que provoca una sacudida del cerebro dentro del cráneo.

El síndrome del segundo impacto es un síntoma que se produce cuando un deportista sufre una segunda lesión en la cabeza, a menudo leve, después de volver a la actividad antes de que se hayan resuelto los síntomas de una conmoción cerebral anterior. Esta lesión secundaria provoca una congestión de las venas craneales que causa una inflamación grave del cerebro. La mayoría de los casos de síndrome del segundo impacto se producen en personas menores de 18 años. El síndrome del segundo impacto es una afección grave que puede ser mortal (tasa de mortalidad del 50%). Las conmociones cerebrales suelen provocar una serie de síntomas comunes que pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, mareos, visión borrosa, fatiga excesiva y posible pérdida de consciencia. Las conmociones cerebrales también pueden causar una alteración de las funciones cognitivas, como dificultad para concentrarse o recordar, y alteraciones del estado de ánimo o de las

emociones. Estos síntomas pueden ser de corta duración (menos de 30 minutos) o persistir durante varios días o semanas.

Las Escuelas del Condado de Orange consideran las conmociones cerebrales y el síndrome de segundo impacto como condiciones médicas significativas. Por lo tanto, cualquier atleta que sufra una lesión en la cabeza durante una práctica o juego que resulte en síntomas consistentes con los de una conmoción cerebral, no se le permitirá volver a jugar por el resto de ese juego. El atleta lesionado deberá ser evaluado por el entrenador de atletismo para determinar la gravedad de la conmoción cerebral. Si es necesario, el atleta será remitido a otro personal médico para una evaluación adicional. No se permitirá que ningún estudiante-atleta vuelva a la actividad hasta que se hayan resuelto todos los síntomas posteriores a la conmoción cerebral. En 21

conformidad con la Ley Gfeller-Waller de Concientización sobre Conmociones Cerebrales de 2011, los atletas con conmociones cerebrales deben recibir autorización médica de un médico autorizado antes de que se les permita regresar a la actividad. Los atletas deben devolver un formulario firmado Gfeller-Waller Concussion Clearance / NCHSAA Return to Play Form. Una vez que el atleta es completamente asintomático y autorizado por un médico con licencia, el atleta entonces procederá a través del siguiente retorno gradual a la actividad:

Día 1: Ejercicio aeróbico ligero (footing, bicicleta estática) - 20-30 minutos de duración

Día 2: Entrenamiento específico del deporte (carreras de velocidad, trabajo con balón) - 30-45 minutos de duración

Día 3: Ejercicios sin contacto

Día 4: Ejercicios de contacto total

Día 5: Práctica de contacto total

Día 6: Juego de contacto total

En caso de que el deportista experimente una reaparición de los síntomas durante esta progresión, no se le permitirá volver a la actividad hasta que pueda completar la progresión sin síntomas. [Política de la Junta de OCS 4270/6145](#)

+

DIRECTRICES DE CALOR Y HUMEDAD

Las altas temperaturas y la elevada humedad son potencialmente peligrosas para los deportistas. El golpe de calor por esfuerzo es la principal causa de muerte evitable en el atletismo de secundaria. El golpe de calor por esfuerzo también provoca miles de visitas a urgencias y hospitalizaciones en todo el país cada año. El Centro Nacional de Investigación de Lesiones Deportivas Catastróficas informa que 35 jugadores de fútbol americano de secundaria murieron por golpe de calor entre 1995 y 2010. Los entrenadores y los atletas deben ser conscientes de los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor, como debilidad, náuseas/vómitos, palidez, dolor de cabeza, aturdimiento, torpeza, confusión, tropiezos, colapso, cambios evidentes de comportamiento y/u otros problemas del sistema nervioso central. Para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor y garantizar la seguridad de los estudiantes deportistas, se deben tomar las siguientes precauciones en situaciones de calor o humedad extremos:

- Evite los entrenamientos al aire libre entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde cuando haga mucho calor y haya mucha humedad.
- Asegúrese de que los deportistas estén bien hidratados. Se debe consumir mucha agua antes de comenzar la actividad física y debe haber descansos frecuentes para beber agua.
- Utilice técnicas de aclimatación al calor en el desarrollo de los planes de entrenamiento. La aclimatación al calor es el proceso de permitir que el cuerpo se adapte progresivamente al ejercicio en el calor, de modo que pueda enfriarse eficazmente y uno pueda entonces tolerar mejor y con mayor seguridad la actividad física en el calor. La aclimatación completa al calor puede llevar hasta 10-14 días para que se produzcan las adaptaciones más importantes.
- En la medida de lo posible, evite la actividad física bajo la luz solar directa.

- Supervise cuidadosamente a los atletas de riesgo: obesos, que no estén en forma, que hayan estado enfermos recientemente [en particular, enfermedades gastrointestinales], que tengan antecedentes de enfermedades causadas por el calor, que tengan el rasgo de células falciformes o que tomen determinados medicamentos.
- Reconocer los primeros signos de angustia y de desarrollo de una enfermedad por calor, retirar inmediatamente a los deportistas de la actividad e iniciar los primeros auxilios.

DIRECTRICES DE CALOR para JUEGOS, ENCUENTROS y PRÁCTICAS ATLÉTICAS

Las Pautas de Calor de NCHSAA se dirigen específicamente a **situaciones de práctica**. Esto no significa que estas pautas no pueden ser usadas para juegos atléticos y reuniones. La mayoría de los juegos/encuentros atléticos tienen descansos "incorporados" para propósitos de hidratación (final del cuarto, medio tiempo, cambio de posesión, tiempo de descanso, cambios, sustituciones, etc.). El cross country es uno de los deportes que no tiene pausas "incorporadas", por lo que proporcionamos por separado las Pautas sobre el Calor para las Prácticas y los Encuentros. A continuación se encuentran las Pautas de Calentamiento para Juegos y Encuentros Atléticos, excepto campo traviesa. **Siempre que sea posible, se utilizará la WBGT.** Si no es posible, entonces determine el índice de calor. Esta tabla será utilizada por los programas atléticos de las escuelas medias y secundarias para determinar el procedimiento y el programa de hidratación durante las prácticas de verano en condiciones de clima caluroso. Las lecturas del Índice de Calor deben ser monitoreadas por el entrenador, y las lecturas deben ser tomadas y registradas antes del comienzo de la práctica.

WBGT Index F	Índice de Calor	Procedimiento para Eventos Deportivos
Menos de 80	Menos de 80	Actividad ilimitada con precauciones primarias para atletas nuevos o no condicionados o esfuerzo extremo; programar pausas obligatorias de descanso / agua (5 min de agua / pausa de descanso cada 30 min).
80-84.9 Precaución (Verde)	80-90	Práctica normal para los atletas; vigilar de cerca a los atletas nuevos o no acondicionados y a todos los atletas durante esfuerzos extremos. Programe pausas de descanso / agua obligatorias. (5 minutos de agua / descanso cada 25 minutos)
85-87.9 Precaución Extrema (Amarillo)	91-103	Los atletas nuevos o que no estén en condiciones no deben practicar. Los atletas en buenas condiciones deben hacer pausas más frecuentes para descansar e hidratarse, así como vigilar atentamente los síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Programe pausas de descanso/agua obligatorias y frecuentes. (5 minutos de agua / pausa de descanso cada 20 minutos) Disponga de una piscina de inmersión para los entrenamientos, si está disponible..
88-89.9 (Rojo)	104-124	Práctica: Todos los atletas deben estar bajo observación y supervisión constantes. Quítese las protecciones y el equipo. Programar pausas de descanso / agua obligatorias y frecuentes. (5 minutos de agua / pausa de descanso cada 15 minutos) Tener una piscina de inmersión en el sitio para la práctica si está disponible. Juego: Los administradores del día del partido deben trabajar con los oficiales para incluir tiempo extra para las pausas de agua (tiempos muertos por calor), y/o alargar el medio tiempo. Los entrenadores de tenis deben dejar más tiempo entre los cambios y los sets. Las

		escuelas pueden considerar cambiar la hora del partido o posponerlo.
90 ó superior (Negro)	125 ó más	SUSPENDER EL ENTRENAMIENTO Juego: Los partidos pueden continuar, pero deben incluir descansos obligatorios según lo indique el administrador del día del partido.

MEDICIÓN DEL ÍNDICE DE CALOR

1. La aplicación WeatherBug se puede descargar en el teléfono para acceder al índice de calor y a los rayos. 2. Hay muchos dispositivos que pueden medir el índice de calor (Instrumento de Precisión del Índice de Calor, Monitor de Calor y Humedad, Monitor Meteorológico SkyScan Ti-Plus y Sistema de Alerta del Índice de Calor).
3. El índice de calor se puede determinar introduciendo el código postal de su localidad en estas páginas web: <http://www.osaa.org/heatindex/> o <http://www.ihsaa.net/HeatIndex/Default.aspx>.
4. El índice de calor también se puede encontrar introduciendo la temperatura del aire y la humedad relativa en este sitio web: <http://www.wpc.ncep.noaa.gov/html/heatindex.shtml>.
5. El índice de calor puede consultarse en la mayoría de los sitios web sobre meteorología y en la mayoría de las emisoras de televisión y sitios web locales sobre meteorología.

DIRECTRICES DE CALOR para ENCUENTROS y PRÁCTICAS TRANSNACIONALES

- **Educación** - Cubrir las pautas e información sobre el calor (prevención, hidratación adecuada, reconocimiento de los síntomas, tratamiento) con todos los corredores y padres. Pondremos toda la información posible en el sitio web de OCS.
- **Aclimatación** - Tras el inicio oficial de la temporada deportiva de otoño, todos los corredores deben realizar 6 entrenamientos antes de la primera competición.
- **La comunicación entre el entrenador y el corredor es necesaria.** Los corredores deben informar al entrenador y/o al preparador físico de cualquier problema que experimenten..
 - **Adaptarse a las condiciones meteorológicas:** acortar los entrenamientos, cambiar los horarios de los entrenamientos, modificar los entrenamientos, cambiar los horarios de los encuentros,

23

acortar encuentros

- **Para los entrenamientos de la temporada de otoño antes del comienzo de las clases, no practique entre las 11:00 y las 5:00** a menos que la temperatura de bulbo húmedo o el índice de calor sea código verde o inferior. Nota: Siempre que sea posible, se utilizará la WBGT. Si no es posible, determine el índice de calor.
- Si el índice WBGT/Calor es de nivel rojo, los corredores deben permanecer en el campus. Si el nivel es negro, suspender el entrenamiento.
- **Recomendar el Buddy System:** Empareje a las personas para los entrenamientos y las competiciones. Los deberes de los "compañeros" incluirían controlar la asistencia a los entrenamientos o a las concentraciones, controlar la asistencia antes y después de la carrera y detectar cualquier problema.
- **Use your seniors to help at practices and meets** Utilice sus estudiantes de último año para ayudar en las prácticas y reuniones. .
- **Encuentros de Cross Country**
 - **Con fines de aclimatación, antes del Día del Trabajo, acorte las reuniones semanales a 3K a menos que la temperatura del bulbo húmedo sea inferior a 85 grados, que es el código verde o inferior.**

- Después del Día del Trabajo, los encuentros entre semana serán de 5K a menos que la temperatura del globo de bulbo húmedo sea de 88 grados o superior (código rojo). Si la temperatura del globo de bulbo húmedo es de 88 grados o superior (código rojo), la reunión del día de la semana se reducirá a 3K.
- Los encuentros de los sábados suelen programarse más temprano e incluyen la participación de numerosas escuelas de diferentes partes del estado. El entrenador debe vigilar las condiciones de calor y disponer de un plan de emergencia.
- Comenzar los encuentros de cross country entre semana una hora más tarde hasta el Día del Trabajo: Ejemplo: 5:00 recorrido, 6:00 encuentro de chicas, 6:30 encuentro de chicos.
- Coloca ayudantes/monitores/spotters en el recorrido para dirigir el tráfico (especialmente en las zonas más confusas) y controlar a los corredores.
- Disponga de un puesto de agua/hielo en el recorrido para utilizarlo cuando sea necesario.
- Los entrenadores son responsables de que todos los corredores comiencen y terminen la carrera. Esto ocurrirá antes de que los corredores hagan una carrera de enfriamiento después de la carrera.
- Disponga de un entrenador de atletismo/primer interviniente en las competiciones que organice. Alerte a EMS en su área de la reunión de campo travesía. Nota: Los entrenadores de atletismo y los socorristas están muy dispersos durante la temporada deportiva de otoño y deben asistir a los entrenamientos y partidos de fútbol según las directrices de la Junta Estatal de Educación, pero téngalos disponibles o de guardia para los encuentros que organice.
- Debe haber agua, hielo y sombra al final del recorrido de la reunión.
- El entrenador de cross country es el responsable inicial en la mayoría de las situaciones (entrenamientos o competiciones). Debe disponer de un plan de acción de emergencia.
- Deben seguirse las directrices para las carreras fuera del campus.

DIRECTRICES PARA CORRER FUERA DEL CAMPUS

Las siguientes pautas son recomendaciones para todos los equipos interescolares que incorporan carreras fuera del campus como parte de su acondicionamiento. Los entrenadores proporcionarán al director deportivo los cursos utilizados para las prácticas y/o encuentros. Antes del comienzo de la temporada, el entrenador y el director deportivo aprobarán los cursos. Los atletas y los padres serán notificados de estas directrices y se espera que cumplan con lo siguiente:

- Realiza siempre el recorrido aprobado por la escuela que te indique el entrenador.
- Corra por las aceras o los bordes cuando estén disponibles, no por la calle.
Corra por la calle solo cuando no haya otro recorrido aprobado; en ese caso, corra de FRENTE al tráfico que se aproxima y en fila india, excepto cuando adelante a otro corredor.
- Espere y cruce con el semáforo en verde en todos los cruces. Si hay luz de precaución o no hay semáforo, cruce sólo cuando esté despejado para hacerlo. NO SUPONGA que un conductor lo ha visto. Cada corredor debe parar y mirar; no cruce en grupo.
- Mantenga el contacto visual con el conductor de cualquier coche que se encuentre en su trayectoria. Esto es especialmente importante

24

cuando un coche gira a la derecha. En esta situación, los conductores suelen mirar sólo a su izquierda. Es posible que no le vean acercarse por su derecha.

- NUNCA empuje, de empujones o "haga payasadas" a otro corredor.
- NUNCA corra con audífonos.
- Reconozca su presencia con una orden, como "se acerca un corredor", cuando se acerque a otro corredor o peatón..

- Tenga cuidado con los ciclistas y patinadores en línea; tome las mismas precauciones que con un vehículo. ● Evite la confrontación con otras personas que encuentre en el campo. Nunca haga comentarios o gestos inapropiados. Informe inmediatamente a su entrenador de cualquier incidente.
- NUNCA corra solo.
- Si el índice WBGT/Calor es de nivel rojo, los corredores deben permanecer en el campus. Si el nivel

es negro, suspender la práctica.

GUÍAS SOBRE CLIMA CALIENTE para PRÁCTICAS DE VERANO

Definición de Prácticas de Verano:

La práctica de verano es desde el momento en que termina el año escolar hasta el primer día de práctica de otoño establecido por la NCHSAA. La mayoría de nuestros programas atléticos ofrecen oportunidades para practicar durante este período de tiempo. Los entrenadores están a cargo de las prácticas, y los entrenadores atléticos generalmente no están disponibles. Las condiciones de calor son una preocupación.

Para la Práctica de Verano La práctica de verano puede comenzar el primer lunes después del último día de escuela. Las dos primeras semanas de julio son periodos muertos según la política de la junta de NCHSAA.

- Educación - Cubra las directrices e información sobre el clima cálido (prevención, hidratación adecuada, reconocimiento de los síntomas, tratamiento) con todos los atletas y padres.
- Aclimatación - Tenga en cuenta a todos los participantes y su nivel de condición física al desarrollar su plan de entrenamiento.
- La comunicación entre el entrenador y el deportista es una necesidad. Los deportistas deben comunicar al entrenador cualquier problema que experimenten.
- Adaptarse a las condiciones meteorológicas: acortar los entrenamientos, cambiar la hora de los entrenamientos, modificar los entrenamientos
- No entrenar al aire libre entre las 11:00 AM y las 5:00 PM.
- Disponer de agua en todos los entrenamientos.
- El entrenador tiene el deber de evaluar las lesiones y proporcionar atención de emergencia.
- Los entrenadores deben seguir todas las "Directrices sobre clima caluroso para la práctica atlética de verano". Esto incluye el registro de los pesajes previos y posteriores (sólo fútbol). **Los entrenadores principales de fútbol o la persona designada deben supervisar los "pesajes" de los jugadores de fútbol para todas las prácticas de verano. Supervisar significa asegurarse de que los pesajes previos y posteriores se realizan correctamente, se registran y se evalúa la pérdida de peso del 3%. ● El entrenador o la persona designada verificarán y seguirán las condiciones de clima caluroso antes de la práctica usando la tabla de Índice de Calor.**

Pesajes previos y posteriores (sólo fútbol)

1. Deben realizarse pesajes diarios antes y después del entrenamiento, y cualquier deportista que no esté dentro del 3% del peso del día anterior antes del entrenamiento no debe entrenar. A los deportistas que pierdan más del 3% de su peso durante un entrenamiento también se les debe aconsejar sobre la importancia de prehidratarse, beber más líquidos durante la sesión de entrenamiento y rehidratarse después del entrenamiento. Nota: Supervisión significa asegurarse de que los pesajes previos y posteriores se tomen, registren y evalúen adecuadamente para determinar la pérdida de peso del 3%. El entrenador de fútbol ayudará a establecer las disposiciones para el pesaje de los jugadores (debe incluir la regla de no pesarse, /no

practicar y el pesaje de los jugadores que lleguen tarde a la práctica).

2. El entrenador deportivo debe mantener una lista de los deportistas más propensos a las enfermedades causadas por el calor y comunicarla a los demás deportistas.

25

al cuerpo técnico. Esta lista debe incluir, entre otros, a los deportistas con antecedentes médicos de enfermedad por calor, los deportistas que pierdan más del 3% de su peso durante un entrenamiento y los deportistas que hayan comunicado síntomas de enfermedad por calor durante la temporada al entrenador deportivo. Otras personas más susceptibles a las enfermedades por calor son las enfermedades febriles (fiebre actual o reciente), la toma de medicamentos (especialmente los que tienen un efecto diurético o que actúan como estimulantes) y el padecimiento de células falciformes.

3. Los deportistas más propensos a las enfermedades por calor deben recibir instrucciones personalizadas del entrenador, el preparador físico o la persona designada sobre los síntomas de las enfermedades por calor y la importancia de la hidratación.
4. El entrenador, el preparador físico o la persona designada deben recomendar a los deportistas más propensos a las enfermedades causadas por el calor que consulten con su médico para obtener orientación adicional. Si el médico de un deportista informa al cuerpo técnico o al entrenador deportivo que el deportista ha sufrido una enfermedad relacionada con el calor durante la temporada, el deportista no podrá participar hasta que el médico lo autorice por escrito.

ENTRENADORES y EDUCACIÓN DE ATLETAS

- El entrenador deportivo proporcionará a los entrenadores información sobre las enfermedades causadas por el calor, incluidos los síntomas y la hidratación adecuada. En caso de que una escuela media no cuente con una persona que ocupe el puesto de entrenador de atletismo, el director de atletismo proporcionará esta información.
- Los deportistas deben ser informados de la importancia de la hidratación, de los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y de su responsabilidad personal de informar al entrenador deportivo o al cuerpo técnico si sufren algún síntoma de enfermedad causada por el calor.
- Los equipos deben utilizar el sistema de "compañeros" (dos jugadores que juegan en la misma posición se asignan para "vigilarse" mutuamente).
- Cualquier entrenador al que se le notifique o que tenga conocimiento de que un atleta presenta un síntoma de enfermedad por calor deberá notificarlo al entrenador deportivo/Director Deportivo. (debilidad, náuseas/vómitos, palidez, dolor de cabeza, aturdimiento).

FLUIDOS & HIDRATACIÓN

Más del 60% del peso corporal de una persona normal procede de los líquidos. Estar bien hidratado es una de las formas más sencillas que tienen los deportistas de garantizar un rendimiento óptimo y reducir el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor. La deshidratación es una afección que se produce cuando la pérdida de líquidos corporales, principalmente agua, supera la cantidad que se ingiere. Cuando se produce este desajuste, el cuerpo se sobrecalienta y le resulta más difícil funcionar correctamente. Esto provoca una disminución del rendimiento y conduce a la fatiga precoz y a un mayor riesgo de enfermedad por calor, calambres por calor, agotamiento por calor e insolación. Los signos y síntomas de la deshidratación van de leves a graves e incluyen:

- Aumento de la sed
- Palpitaciones (sensación de que el corazón salta o late con fuerza)
- Boca seca y lengua hinchada
- Incapacidad para sudar

- Debilidad - Pereza
- Mareos y/o desmayos - Disminución de la orina
- Confusión - Piel de gallina y/o escalofríos

El color de la orina puede indicar deshidratación. Si la orina es concentrada y de color amarillo/ámbar intenso, puede indicar deshidratación. No todos los líquidos que una persona puede consumir le ayudarán a reponer el agua y los nutrientes necesarios. El agua o las bebidas deportivas, que están especialmente diseñadas para contener suficientes hidratos de carbono para aumentar la energía durante los entrenamientos, pero no tantos que sean difíciles de digerir, suelen ser la mejor opción para hidratar el cuerpo antes y durante la actividad física. Cuanto mayor sea la duración del ejercicio y la actividad física, más importante será recurrir a las bebidas deportivas, con sus mayores concentraciones de sodio y carbohidratos, para la reposición de líquidos. Las bebidas deportivas pueden ser especialmente útiles en condiciones de calor y humedad, ya que reponen los electrolitos que se pierden con el sudor. Las bebidas deportivas pueden ser la mejor opción para las personas con una ingesta calórica deficiente antes de participar.

Tenga en cuenta la REGLA DE LAS 3 H. Las bebidas deportivas superan al agua en rendimiento y seguridad cuando el ejercicio es duro (**Hard**), caluroso (**Hot**) y dura más de una hora (**Hour**).

El Comité Asesor de Medicina Deportiva de la NFHS ha presentado la siguiente declaración de posición:

26

- Una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio es un ingrediente importante para una participación deportiva sana y satisfactoria.
- La pérdida rápida de peso representa una pérdida de agua corporal. Una pérdida de sólo el 1-2% del peso corporal (de 1,5 a 3 libras para un atleta de 150 libras) puede afectar negativamente al rendimiento. Una pérdida del 3% o más del peso corporal puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor.
- Los deportistas deben pesarse antes y después de las sesiones de entrenamiento y las competiciones en climas cálidos para evaluar las pérdidas de líquidos.
- Los deportistas con altos porcentajes de grasa corporal pueden deshidratarse más rápidamente que los deportistas con porcentajes de grasa corporal más bajos mientras entrenan en las mismas condiciones ambientales.
- Todos los deportistas tienen ritmos de sudoración diferentes y algunos pierden mucha más sal a través del sudor que otros.
 - Unos niveles de aclimatación y forma física deficientes pueden contribuir en gran medida a los problemas de deshidratación de un deportista.
 - Tanto los medicamentos como la fiebre pueden contribuir en gran medida a los problemas de deshidratación de un deportista y al riesgo de enfermedad por calor.
 - Tanto la temperatura ambiental como la humedad contribuyen a la deshidratación y a las enfermedades causadas por el calor.
- La ropa, como los equipos de protección oscuros, voluminosos o de goma, puede aumentar drásticamente las probabilidades de deshidratación y enfermedad por calor.
- Incluso los climas secos pueden tener una humedad elevada si se programa el funcionamiento de los sistemas de aspersión antes del inicio de los entrenamientos matinales. Esta acumulación de agua no se evapora hasta que aumentan las temperaturas ambientales y descienden los puntos de rocío.

LO QUE NO SE DEBE BEBER DURANTE EL EJERCICIO

- Los jugos de frutas con más de un 8 por ciento de hidratos de carbono y los refrescos pueden provocar sensación de hinchazón y calambres abdominales.

- No deben consumirse bebidas que contengan cafeína, alcohol o gas debido al alto riesgo de deshidratación asociado a la producción excesiva de orina o a la disminución de la ingesta voluntaria de líquidos.
- Los deportistas deben estar al tanto de que los suplementos nutricionales no se limitan a píldoras y polvos; muchos de estos nuevos líquidos contienen estimulantes como cafeína y/o efedrina.
 - Estos estimulantes pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas cardíacos o de calor al hacer ejercicio.
 - Muchas de estas bebidas son producidas por empresas tradicionales de agua, refrescos y bebidas deportivas y pueden crear confusión en la comunidad deportiva. Como ocurre con otras formas de suplementos, estas "bebidas energéticas o suplementos líquidos" no están reguladas por la FDA. Por lo tanto, no se garantiza la pureza ni la exactitud del contenido de la etiqueta. Muchas de estas bebidas, que afirman proporcionar más potencia, energía, etc., tienen ingredientes adicionales que no son necesarios, algunos que son potencialmente perjudiciales y otros que incluyen sustancias prohibidas por organismos como la NCAA y el USOC.

REMISIÓN MÉDICA

Si el Entrenador Atlético u otro profesional médico opina que una lesión en particular requiere ser referida a un especialista médico para evaluación o tratamiento adicional, el profesional médico contactará a los padres del atleta lesionado por teléfono o en persona para hacer los arreglos para que ese atleta sea visto por el profesional médico apropiado. El Entrenador Atlético también enviará un Formulario de Derivación del Médico de la Escuela del Condado de Orange con el atleta al especialista médico, cuando sea factible. Este formulario debe ser completado y firmado por el médico tratante y luego devuelto al Entrenador Atlético.

Los médicos de Duke Sports Medicine son los médicos oficiales de nuestro equipo. Por lo tanto, este grupo ortopédico será normalmente nuestra primera opción en caso de que la lesión afecte al sistema musculoesquelético (huesos, articulaciones, músculos). Los padres tienen la opción de llevar a su hijo/hija a su médico de familia o a un servicio de ortopedia que no sea Duke Sports Medicine.

27

En caso de ser remitido, el atleta lesionado no podrá participar en ninguna actividad atlética hasta que reciba la autorización por escrito relativa a la lesión y sea revisada por el Entrenador de Atletismo. Es responsabilidad del atleta y de sus padres asegurarse de que el médico remita toda la información solicitada. Los entrenadores no tienen autoridad para remitir a ningún médico sin la aprobación del entrenador de atletismo, excepto en los casos en que esté indicada una atención de urgencia.

Autorización Médica para participar de MD, DO, PA, PA-C

Si en cualquier momento un atleta necesita ser visto por un médico (MD, DO, PA, PA-C) el atleta no está autorizado a participar en la práctica o competiciones hasta que él / ella devuelve una nota de autorización médica para el entrenador de atletismo liberándolos para la autorización en la actividad física. El método preferido es el Formulario de Remisión Médica.

Asma

El asma es una enfermedad respiratoria común que se caracteriza por episodios intermitentes de constricción de las vías respiratorias (bronquios y bronquiolos) en los pulmones. Esta constricción de las vías respiratorias suele denominarse espasmo bronquial. Este espasmo bronquial suele ir acompañado de un aumento de las secreciones bronquiales, lo que restringe aún más el flujo de aire. Cuando se produce un ataque de asma, el deportista puede experimentar tos, sibilancias y dificultad para respirar. Las crisis asmáticas pueden ser provocadas por diversos factores, como el polvo, el polen, el humo, los olores fuertes o el aire frío. Algunos ataques de asma pueden desencadenarse por el ejercicio extenuante. En estos casos, se clasifica al deportista como asmático inducido por el ejercicio (AIE).

Los estudiantes-atletas que han sido diagnosticados con asma deben tener un Plan de Acción para el Asma archivado con la enfermera de la escuela. Si los estudiantes-atletas requieren el uso de un inhalador, deben mantener su inhalador con ellos en todas las prácticas y juegos. Los estudiantes-atletas no deben compartir sus inhaladores con otros estudiantes-atletas o compañeros de equipo. [OCS Board Policy 6125](#)

Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica debida a la falta absoluta o relativa de insulina. La diabetes puede dividirse en dos tipos: Tipo I (insulinodependiente) y Tipo II (no insulinodependiente). En la diabetes de tipo I, el organismo es incapaz de producir insulina, por lo que las células no pueden absorber el azúcar (glucosa) de la sangre. Esto provoca niveles elevados de glucosa en la sangre. La diabetes de tipo I puede controlarse mediante un seguimiento regular de los niveles de azúcar en sangre y mediante la introducción de insulina. La insulina puede inyectarse o administrarse mediante una bomba de insulina. La diabetes de tipo II se produce cuando el organismo aún es capaz de producir insulina, pero lo hace en cantidades insuficientes o produce insulina que no funciona correctamente. Este tipo de diabetes no requiere inyecciones de insulina y puede controlarse mediante medicación oral combinada con una dieta adecuada y ejercicio. Los estudiantes-deportistas a los que se les haya diagnosticado diabetes deben tener un Plan de Acción para la Diabetes archivado en la enfermería de la escuela. Los estudiantes-atletas con diabetes deben controlar regularmente sus niveles de glucosa en sangre, especialmente durante y después de los periodos de ejercicio. [OCS Board Policy 6125](#)

POLÍTICA DE MEDICACIÓN

La siguiente información es una versión condensada de la Política de Medicamentos de las Escuelas del Condado de Orange que trata sobre el uso y/o posesión por parte de los estudiantes de cualquier tipo de medicamento recetado Y medicamentos de venta libre (como Tylenol e ibuprofeno). Esto también incluye cualquier tipo de cremas, ungüentos, pastillas para la tos y gotas para los ojos/oídos en la escuela. Los estudiantes pueden usar medicamentos en la escuela por las siguientes razones:

1. Mantener la asistencia
2. Para controlar un problema de salud crónico
3. Para satisfacer una necesidad médica especial
4. Para tratar un problema de salud urgente

28

Procedimientos de registro de medicamentos

- Los padres deben llevar la medicación directamente a la enfermera de la escuela.
- La medicación será contada (si procede) y registrada por la enfermera de la escuela.
- Los medicamentos deben estar en un envase debidamente etiquetado de la farmacia O en el envase original para los medicamentos de venta libre.
- La medicación debe ir acompañada de un Formulario de solicitud de administración de medicación del médico debidamente completado en el que figuren las firmas de los padres / guardianes Y del médico.

Autoadministración de Medicamentos

Los estudiantes con asma grave, diabetes o alergias pueden ser permitidos, (con la aprobación del médico, Los padres / guardianes y la enfermera de la escuela) para mantener la medicación en su posesión. El formulario de autorización de automedicación debe ser completado y firmado por el médico, los padres / guardianes y los estudiantes. El entrenador de atletismo, los entrenadores y otros miembros del personal no pueden dar

medicamentos a los estudiantes. Esto incluye medicamentos comunes de venta libre. Si un estudiante atleta tiene medicamentos recetados que necesita o puede necesitar tomar durante la participación atlética, debe hacérselo saber al personal de entrenamiento. Los estudiantes atletas no deben guardar medicamentos en el botiquín de primeros auxilios del equipo. La única excepción son los inhaladores para los estudiantes atletas con asma. [OCS Board Policy 6125](#)

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Al igual que la hidratación es importante para la salud y el bienestar de los estudiantes, la ingesta calórica también es importante para garantizar un rendimiento deportivo óptimo. Los estudiantes-atletas deben centrarse en comer proteínas magras, frutas y verduras y cereales integrales para asegurar que el cuerpo está preparado para el entrenamiento. Evite ir a cualquier sesión de entrenamiento con el depósito de combustible vacío. Se debe consumir una comida rica en carbohidratos y proteínas (como pan integral, arroz, pasta, frutas, verduras, pollo, pavo o yogur bajo en grasa) 3-4 horas antes del entrenamiento o competición y un refrigerio de fácil digestión 60-90 minutos antes de la actividad. Evite una dieta rica en grasas saturadas o trans, ya que no son saludables y pueden limitar la capacidad atlética. Estos tipos de grasas se encuentran en los productos lácteos ricos en grasas, las carnes, los alimentos fritos y los alimentos y aperitivos procesados. En su lugar, deben elegirse grasas principalmente insaturadas, como las aceitunas, los aguacates, los frutos secos, las semillas y el salmón. Los hidratos de carbono son la fuente de energía más rápida para los músculos y las proteínas desempeñan un papel fundamental a la hora de ayudar al organismo a recuperarse tras el ejercicio.

Cuando los estudiantes comen una combinación de carbohidratos y proteínas, los carbohidratos se utilizan para alimentar los músculos durante la actividad, mientras que las proteínas se utilizan para ayudar a construir y reparar el tejido muscular. Los músculos de los estudiantes que tardan más en repostar pueden tardar hasta 36 horas en recargarse. Para ayudar al cuerpo a recuperarse más rápidamente después del ejercicio o la competición, elija alimentos ricos en carbohidratos con algo de proteína en los 30 minutos siguientes a la finalización de una sesión de entrenamiento o competición (por ejemplo, leche con chocolate, batidos o barras de proteínas). Tenga cuidado de limitar la ingesta de estos productos deportivos preenvasados.

Aunque pueden utilizarse eficazmente en la dieta de un deportista, siempre que sea posible deben consumirse alimentos integrales. Entre los alimentos ideales para la recuperación se incluyen: granola, panecillos con mantequilla de cacahuete, bocadillos con carne magra como pollo o pavo, así como galletas saladas y queso. La elección de alimentos saludables por parte de los estudiantes requiere estímulo y compromiso.

DROGAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO (PED)

A menudo, los suplementos dietéticos y los fármacos para mejorar el rendimiento se consideran una forma fácil de mejorar el rendimiento deportivo, aumentar los niveles de energía, perder o ganar peso y sentirse mejor. Si se lleva al extremo, esto puede crear una cultura más preocupada por las "soluciones rápidas" que por el trabajo duro, el desarrollo de buenas prácticas de nutrición y la salud general a largo plazo. Las Escuelas del Condado de Orange apoyan y respaldan la postura de la NFHS en términos de sustancias para mejorar el rendimiento: "Con el fin de minimizar los riesgos para la salud y la seguridad de los estudiantes-atletas, mantener los estándares éticos y reducir los riesgos de responsabilidad, el personal de la escuela y los entrenadores nunca deben suministrar, recomendar o permitir el uso de ninguna droga, medicamento o suplemento alimenticio con el único fin de mejorar el rendimiento. "hable con el médico de su hijo o hija y/o con un dietista deportivo certificado antes de que participen en una dieta

régimen de suplementos. Para saber si un suplemento dietético específico ha sido certificado como seguro, visite <http://www.nsfspport.com/>. Para más información sobre los peligros de los PED, visite <http://taylorhooton.org/>.

MRSA, HIV, HEPATITIS B

Por su naturaleza, la participación en el atletismo interescolar incluye el riesgo de una posible transmisión de enfermedades infecciosas como el MRSA, el VIH y la Hepatitis B. Este riesgo puede disminuirse con la práctica de medidas de seguridad e higiene adecuadas.

Staphylococcus aureus resistente a la metilina (MRSA)

Es un tipo de bacteria estafilocócica resistente a muchos antibióticos. En la comunidad, la mayoría de las infecciones por MRSA son cutáneas. En los centros médicos, el MRSA causa infecciones del torrente sanguíneo potencialmente mortales, neumonía e infecciones de la zona quirúrgica. Cualquiera puede contraer MRSA por contacto directo con una herida infectada o por compartir objetos personales, como toallas o maquinillas de afeitar que hayan estado en contacto con piel infectada. El riesgo de infección por MRSA puede aumentar cuando una persona está en ciertas actividades o lugares que implican aglomeración, contacto piel con piel y equipos o suministros compartidos, como los atletas durante la competición. Existen medidas de higiene personal que pueden reducir el riesgo de infección por MRSA:

- Mantener una buena higiene corporal y de las manos. Lávese las manos con frecuencia y limpie el cuerpo con regularidad, especialmente después de hacer ejercicio.
- Mantenga los cortes, rasguños y heridas limpios y cubiertos hasta que se curen.
- Evite compartir objetos personales como toallas y maquinillas de afeitar.
- Busque atención pronto si cree que puede tener una infección.

Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA)

MRSA (mer-sa) is a type of infection caused by Staph bacteria that is resistant to some common antibiotics such as penicillin.

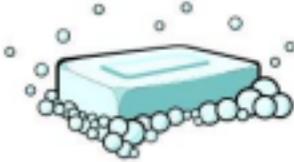
Staph and MRSA are spread by direct physical contact with an infected individual or by touching objects contaminated with the bacteria such as towels, uniforms, or sports equipment.




The infected area usually starts out as a small bump resembling a pimple, which becomes redder and can develop pus drainage.



Report any suspicious skin sores to your parents, coach, trainer or school nurse. See your health care provider!





To prevent this infection, athletes should:

- wash hands frequently
- shower immediately after physical activity
- never share personal hygiene items
- cover any open sore on skin when involved in contact sports.
- clean and disinfect all shared athletic equipment after each use (mats, pads, helmets, etc.)



Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Debilita el sistema inmunitario de una persona al destruir células importantes que combaten enfermedades e infecciones. Sólo determinados fluidos corporales de una persona seropositiva pueden transmitir el virus a otras. Para que se produzca la transmisión, estos fluidos deben entrar en contacto con una mucosa o un tejido dañado o ser inyectados directamente en el torrente sanguíneo (con una aguja o jeringuilla). Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), sólo en casos extremadamente raros se ha transmitido el VIH por:

1) Ser mordido por una persona con VIH. En cada uno de los pocos casos documentados se ha producido un traumatismo grave con grandes daños en los tejidos y presencia de sangre. No hay riesgo de transmisión si la piel no está rota.

2) Contacto entre piel rota, heridas o membranas mucosas y sangre infectada por el VIH o fluidos corporales contaminados con sangre. 3) Comer alimentos que han sido masticados previamente por una persona infectada por el VIH. La contaminación se produce cuando la sangre infectada de la boca del portador se mezcla con los alimentos al masticarlos. Los únicos casos conocidos se dan entre lactantes.

El VIH no sobrevive mucho tiempo fuera del cuerpo humano (como en las superficies) y no puede reproducirse fuera de un huésped humano.

El VIH **no se transmite por:**

- Mosquitos, garrapatas u otros insectos.
- Saliva, lágrimas o sudor que no estén mezclados con la sangre de una persona seropositiva.
- Abrazar, dar la mano, compartir el baño, compartir la vajilla o besar con la boca cerrada o "socialmente" a una persona seropositiva.
- Otras actividades sexuales que no impliquen el intercambio de fluidos corporales (por ejemplo, tocarse).
- Por consiguiente, en el entorno deportivo, el riesgo de propagación del VIH puede eliminarse prácticamente siguiendo unas sencillas medidas de higiene personal.

31

HEPATITIS B

Es una enfermedad del hígado que resulta de la infección por el virus de la hepatitis B. La gravedad puede variar desde una enfermedad leve que dura unas semanas hasta una enfermedad grave que dura toda la vida. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la hepatitis B suele transmitirse cuando la sangre u otros fluidos corporales de una persona infectada por el virus de la hepatitis B entran en el organismo de alguien que no está infectado. Esto puede ocurrir a través del contacto sexual con una persona infectada o compartiendo agujas, jeringas u otros equipos de inyección de drogas. La hepatitis B también puede transmitirse de una madre infectada a su bebé al nacer. Por lo tanto, en el ámbito atlético la transmisión de la hepatitis B de una persona a otra es extremadamente rara.

Los signos y síntomas de la hepatitis B incluyen:

- Dolor abdominal
- Orina oscura
- Fiebre
- Dolor articular
- Pérdida de apetito
- Náuseas y vómitos
- Debilidad y fatiga
- Coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia)

Infecciones de la piel

Las afecciones cutáneas son frecuentes, aunque prevenibles, entre los deportistas. Quizá las más graves sean las infecciones cutáneas causadas por bacterias, hongos y virus. Las infecciones cutáneas pueden transmitirse tanto por contacto directo (piel con piel) como indirecto (persona con objeto inanimado a persona). Un control adecuado de la infección puede ayudar a minimizar el desarrollo y la propagación de las infecciones cutáneas. Además de la identificación y el tratamiento de las personas infectadas, se puede contribuir a la prevención mejorando las prácticas higiénicas de los estudiantes deportistas y mediante una limpieza y desinfección rutinarias adecuadas de todo el equipo. Los conocimientos actuales indican que muchas infecciones fúngicas y víricas se transmiten fácilmente por contacto piel con piel. En la mayoría de los casos, estas afecciones cutáneas pueden cubrirse con un vendaje bien sujeto o un parche no permeable para permitir la participación. Las heridas abiertas y las afecciones cutáneas infecciosas que no puedan protegerse adecuadamente para evitar su exposición a otras personas se considerarán causa de descalificación médica de la práctica y la competición. Cualquier lesión cutánea de aspecto sospechoso deberá ser evaluada por el entrenador de atletismo y posiblemente remitida a un médico o dermatólogo. Si se examina a un deportista para detectar una o varias lesiones, el deportista deberá hacer que el médico rellene y firme una Autorización del médico de la NFHS para que el luchador participe con lesiones cutáneas (Apéndice I) o una Autorización del médico de la NFHS para participar con lesiones cutáneas - No luchador (Apéndice J). Este formulario cumplimentado se incluirá en el expediente del deportista. Se entregará una copia al entrenador para que la presente a los oficiales durante los encuentros de lucha.

PATÓGENOS TRANSMITIDOS POR LA SANGRE Y PRECAUCIONES UNIVERSALES

El Personal de Entrenamiento Atlético de las Escuelas del Condado de Orange cumple con la Norma 29 CFR, Parte 1910.1030 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) establecida en 1992. Las precauciones universales se siguen estrictamente tanto en la sala de entrenamiento atlético como en el campo de juego. Los entrenadores también deben practicar las precauciones universales cuando se enfrenten a situaciones de lesiones que impliquen sangre. Estas precauciones universales incluyen las siguientes

1. Cuando atienda una lesión que afecte a piel abierta, mucosas, sangre o fluidos corporales, asegúrese de utilizar guantes desechables. Los guantes deben cambiarse después del contacto con cada atleta. Este equipo de protección debe desecharse en una bolsa para residuos biológicos después de su uso.
2. Lávese bien las manos con agua caliente y jabón inmediatamente después de la exposición a sangre o fluidos corporales, incluso si se han utilizado guantes de protección.
3. Limpie todas las superficies que hayan estado expuestas a sangre o fluidos corporales con una solución compuesta por una parte de lejía y 10 partes de agua (1:10) o un desinfectante antimicrobiano aprobado.
4. Todas las heridas, abrasiones o cortes existentes que puedan servir como fuente de hemorragia o como puerto de entrada de agentes patógenos transmitidos por la sangre deben cubrirse con un vendaje oclusivo que pueda soportar las exigencias de la competición.
5. Deseche cualquier objeto punzante, como agujas u hojas de bisturí, en un contenedor especial para objetos punzantes. Este contenedor debe ser rojo y estar claramente marcado como material de riesgo biológico.
6. Deseche todo el material contaminado (vendas, gasas, guantes, etc.) en un contenedor de residuos biológicos especialmente marcado.
7. Durante la competición y los entrenamientos, si un deportista sangra, debe ser retirado del entrenamiento o del partido lo antes posible. Una vez retirado el deportista, deberá detenerse la hemorragia y cubrirse la herida abierta con un vendaje oclusivo que pueda soportar los rigores de la competición. Los deportistas con sangre en el uniforme deben ser retirados de la competición hasta que el uniforme pueda ser

desinfectado. Los uniformes que se hayan saturado de sangre deberán quitarse y cambiarse antes de que el deportista pueda volver a la competición. [OCS Board Policy 7260](#)

ANEMIA FALCIFORME

La anemia falciforme es un trastorno sanguíneo hereditario que afecta a los glóbulos rojos. Una de las preguntas que figuran en el actual formulario médico previo a la participación tiene que ver con la anemia falciforme, por lo que es importante que todos los que participen en actividades deportivas interescolares conozcan y comprendan la enfermedad.

Las personas con anemia falciforme tienen glóbulos rojos que contienen principalmente hemoglobina* S, un tipo anormal de hemoglobina. A veces, estos glóbulos rojos adquieren forma de hoz (media luna) y tienen dificultades para atravesar los vasos sanguíneos pequeños. Cuando las células falciformes obstruyen los vasos sanguíneos pequeños, llega menos sangre a esa parte del cuerpo. Los tejidos que no reciben un flujo sanguíneo normal acaban dañándose. Esto es lo que causa las complicaciones de la anemia falciforme. Actualmente no existe una cura universal para la anemia falciforme. Hemoglobina: es la sustancia principal de los glóbulos rojos. Ayuda a los glóbulos rojos a transportar el oxígeno del aire de los pulmones a todas las partes del cuerpo. Los glóbulos rojos normales contienen hemoglobina A.

La hemoglobina S y la hemoglobina C son tipos anormales de hemoglobina. Los glóbulos rojos normales son blandos y redondos y pueden introducirse por los diminutos tubos (vasos) sanguíneos. Normalmente, los glóbulos rojos viven unos 120 días antes de ser sustituidos por otros nuevos. Las personas con anemia falciforme producen una forma diferente de hemoglobina A llamada hemoglobina S (S significa falciforme). Los glóbulos rojos que contienen principalmente hemoglobina S no viven tanto como los glóbulos rojos normales (normalmente unos 16 días). Además, se vuelven rígidos, su forma se deforma y tienen dificultades para atravesar los pequeños vasos sanguíneos del organismo. Cuando las células falciformes obstruyen los pequeños vasos sanguíneos, llega menos sangre a esa parte del cuerpo. Los tejidos que no reciben un flujo sanguíneo normal acaban dañándose. Esto es lo que causa las complicaciones de la anemia falciforme.

Existen varios tipos de anemia falciforme. Los más comunes son: Anemia Falciforme (SS), Enfermedad de la Hemoglobina C Falciforme (SC), Talasemia Beta-Plus Falciforme y Talasemia Beta-Cero Falciforme. El rasgo drepanocítico (AS) es una enfermedad hereditaria en la que se producen tanto hemoglobina A como S en los glóbulos rojos, siempre más A que S. El rasgo drepanocítico no es un tipo de anemia falciforme. Las personas con rasgo drepanocítico suelen estar sanas. La anemia falciforme se hereda de los padres del mismo modo que el grupo sanguíneo, el color y la textura del pelo, el color de los ojos y otros rasgos físicos. Los tipos de hemoglobina que una persona produce en los glóbulos rojos dependen de los genes de hemoglobina que la persona hereda de sus padres. Como la mayoría de los genes, los genes de la hemoglobina se heredan en dos conjuntos... uno de cada progenitor. Ejemplos: Si uno de los padres tiene Anemia Falciforme y el otro es Normal, todos los hijos tendrán el rasgo falciforme. Si uno de los padres tiene Anemia Falciforme y el otro tiene Rasgo Falciforme, hay un 50% de posibilidades (o 1 de cada 2) de tener un bebé con Anemia Falciforme o Rasgo Falciforme en cada embarazo. Cuando ambos progenitores tienen el rasgo falciforme, tienen un 25% de probabilidades (1 de 4) de tener un bebé con anemia falciforme en cada embarazo.

En Estados Unidos la gente suele sorprenderse cuando se entera de que una persona que no es afroamericana padece anemia falciforme. La enfermedad se originó en al menos 4 lugares de África y en el subcontinente indio/árabe saudí. Existe en todos los países de África y en las zonas a las que han emigrado los africanos. Es más común en África Occidental y Central, donde hasta el 25% de la población tiene el rasgo drepanocítico y el 1-2% de todos los bebés nacen con una forma de la enfermedad. En Estados Unidos, con una población estimada de más de 270 millones de habitantes, cada año nacen unos 1.000 bebés con anemia falciforme. En cambio, en

Nigeria, con una población estimada en 1997 de 90 millones de habitantes, nacen cada año entre 45.000 y 90.000 bebés con anemia falciforme. La trata transatlántica de esclavos fue en gran parte responsable de la introducción del gen falciforme en América y el Caribe. Sin embargo, la enfermedad de células falciformes ya se había extendido de África al sur de Europa en la época de la trata de esclavos, por lo que está presente en portugueses, españoles, corsos franceses, sardos, sicilianos, italianos continentales, griegos, turcos y chipriotas. La anemia falciforme aparece en la mayoría de los países de Oriente Próximo y Oriente Medio, como Líbano, Israel, Arabia Saudí, Kuwait y Yemen. También se han registrado casos en India y Sri Lanka. La anemia falciforme es un problema sanitario internacional y un verdadero reto mundial.

Las precauciones pueden permitir a los estudiantes-atletas con rasgo falciforme prosperar en su deporte. Estas precauciones se describen en las referencias y en una Declaración de Consenso de la NATA de 2007 sobre el rasgo drepanocítico y el deportista. El conocimiento del estado falciforme de un estudiante-atleta debe facilitar una atención médica rápida y adecuada durante una emergencia médica.

Los estudiantes-deportistas con anemia falciforme deben conocer estas precauciones, y las instituciones deben proporcionar un entorno en el que se puedan activar estas precauciones. En general, estas precauciones sugieren que los estudiantes deportistas con anemia falciforme deben:

- Establecer su propio ritmo.
 - Participar en un régimen de acondicionamiento de pretemporada lento y gradual para estar preparado para las pruebas de rendimiento específicas del deporte y los rigores del atletismo intercolegial competitivo.
 - Aumentar lentamente el entrenamiento (por ejemplo, progresiones de ritmo).
 - Descanse y recupérese adecuadamente entre repeticiones, especialmente durante los "gassers" y los ejercicios intensos en estación o "colchoneta".
 - Que no se le inste a realizar esfuerzos máximos de ningún tipo durante más de dos o tres minutos sin tomar un respiro.
 - Ser excusado de pruebas de rendimiento como sprints en serie o carreras cronometradas de una milla, especialmente si no son actividades deportivas normales.
 - Interrumpir inmediatamente la actividad en caso de esfuerzo o de experimentar síntomas como dolor muscular, debilidad anormal, fatiga excesiva o falta de aliento.
 - Manténgase bien hidratado en todo momento, especialmente en condiciones de calor y humedad.
- Mantenga un control adecuado del asma.
- Abstenerse de realizar ejercicio extremo durante una enfermedad aguda, si se siente mal o tiene fiebre.
 - Utilice oxígeno suplementario en altitud cuando sea necesario.
 - Busque atención médica inmediata cuando experimente un malestar inusual.

COMMOTIO CORDIS

Es la muerte súbita resultante de una alteración letal del ritmo cardíaco que se produce como consecuencia de un golpe en la zona situada directamente sobre el corazón (la región precordial), en un momento crítico durante el ciclo de un latido cardíaco que causa una parada cardíaca. Es una forma de fibrilación ventricular (Fib-V), no un daño mecánico del músculo cardíaco o de los órganos circundantes, y no es el resultado de una enfermedad cardíaca. Ocurre con mayor frecuencia durante la práctica de deportes, sobre todo béisbol, a menudo a pesar de llevar un protector pectoral. La causa más frecuente es un proyectil, pero también puede ser el golpe de un codo u otra parte del cuerpo, que golpea la región precordial sobre el corazón. El tórax de un adolescente, al estar menos desarrollado, es más propenso a sufrir esta lesión dadas las circunstancias. El Registro Nacional de Commotio Cordis de EE.UU. informó de 188 casos entre 1996 y 2007, de los que aproximadamente la mitad se produjeron durante la práctica de deportes organizados..

- Es la principal causa de muerte entre los jugadores de béisbol juveniles, con una media de 2 a 3 muertes al año.

- El 96% de las víctimas eran varones y tenían una edad media de 14,7 años.
- La mayoría de los casos fueron mortales, pero la tasa de supervivencia aumentó al 35% cuando se utilizaron desfibriladores externos automáticos en los tres minutos siguientes al impacto..
- Los protectores torácicos están diseñados para reducir los traumatismos causados por lesiones corporales contusas, pero no ofrecen protección frente a la commotio cordis.
- Casi el 20% de las víctimas de fútbol, béisbol, lacrosse y hockey llevaban protectores pectorales.

NFHS Directrices Sobre el Manejo de Prácticas y Concursos Durante Relámpagos o Truenos (Revisado y Aprobado en octubre de 2014):

Estas directrices proporcionan una política por defecto a aquellos responsables o que comparten deberes para tomar decisiones concernientes a la suspensión y reinicio de prácticas y competencias basadas en la presencia de relámpagos o truenos. Las fuentes preferidas para solicitar una política de este tipo para su centro son la asociación de actividades de la escuela preparatoria de su estado y la oficina más cercana del Servicio Meteorológico Nacional. Planificación proactiva:

(a) Asignar personal para vigilar las condiciones meteorológicas locales antes y durante los entrenamientos y competiciones.

(b) Desarrollar un plan de evacuación, que incluya la identificación de zonas seguras cercanas adecuadas..

(c) Desarrollar criterios para la suspensión y reanudación del juego:

(1) Cuando se oigan truenos o se vea un rayo nube-tierra, el borde de llegada de la tormenta está lo suficientemente cerca como para que caiga un rayo en su localidad. Suspenda el juego durante treinta (30) minutos y refúgiase inmediatamente.

(2) Regla de los treinta minutos. Una vez suspendido el juego, se deberá esperar al menos 30 minutos después de que se oiga el último trueno o se vea el último relámpago antes de reanudar el juego.

(3) Cualquier trueno o relámpago posterior al comienzo del recuento de 30 minutos reiniciará el reloj y deberá comenzar otro recuento de 30 minutos.

(4) Revisión anual con todos los administradores, entrenadores y personal de juego.

(5) Informar a los estudiantes-atletas de la política sobre rayos al comienzo de la temporada.

Nota: Para obtener información más detallada, consulte la sección "Seguridad contra rayos" del Manual de medicina deportiva de la NFHS.

PLANES DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

Todas las escuelas intermedias y preparatorias deben contar con un Plan de Acción de Emergencia Deportiva. Las situaciones de emergencia pueden surgir en cualquier momento durante los eventos y prácticas deportivas. Deben tomarse medidas expeditivas para proporcionar la mejor atención posible al participante o espectador deportivo si surgen condiciones de emergencia y/o que pongan en peligro la vida. El desarrollo y la aplicación de un plan de emergencia ayudarán a garantizar la mejor atención posible. Dado que las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento y durante cualquier actividad, todos los entrenadores y las personas que trabajan en eventos deportivos deben estar preparados. Los departamentos de atletismo de las escuelas tienen el deber de

desarrollar un plan de emergencia que pueda aplicarse inmediatamente cuando sea necesario y de proporcionar los niveles adecuados de atención de emergencia. Dado que las lesiones deportivas pueden producirse en cualquier momento y durante cualquier actividad, el cuerpo técnico debe estar preparado.

Esta preparación implica la formulación de un plan de emergencia, la cobertura adecuada de los acontecimientos, el mantenimiento de equipos y suministros de emergencia apropiados, la utilización de personal médico de emergencia adecuado y la formación continua en el ámbito de la medicina y la planificación de emergencias. Es de esperar que, a través de cuidadosos exámenes físicos previos a la participación, una cobertura médica adecuada, prácticas y técnicas de entrenamiento seguras y otras medidas de seguridad, se puedan evitar algunas emergencias potenciales. Sin embargo, los accidentes y las lesiones son inherentes a la participación deportiva, y una preparación adecuada debería permitir gestionar adecuadamente cada situación de emergencia. Estos son los componentes básicos de todo plan de acción de emergencia para el deporte: 35

1. Personal de emergencia
2. Comunicación de emergencia
3. Equipo de emergencia
4. Funciones de los entrenadores de deportistas certificados, los estudiantes de entrenamiento, los entrenadores y los administradores
5. Indicaciones para llegar

Enlace: [NCHSAA - Información sobre el Plan de Acción de Emergencia](#)

LISTA DE SEGURIDAD PARA JUGADORES DE FÚTBOL AMERICANO

El fútbol americano es un deporte de contacto y se producen lesiones. Los entrenadores que trabajan en nuestro programa son personas bien cualificadas y profesionales. Los fundamentos relacionados con la práctica del fútbol americano serán enfatizados continuamente y repetidamente dentro y fuera del campo. La información contenida en esta lista de reglas y procedimientos es para informar a los jóvenes en nuestro programa de fútbol de las técnicas adecuadas para practicar la máxima seguridad en la fase de contacto del juego.

Tackling, bloqueo y carrera con balón

Según la regla, el casco no debe utilizarse como "ariete". El contacto inicial no debe realizarse con el casco. No es posible jugar de forma segura o correcta sin hacer contacto con el casco al bloquear y placar correctamente a un adversario. Por lo tanto, la técnica es lo más importante para evitar lesiones.

Tackling and blocking techniques are basically the same. Contact is to be made above the waist but not initially with the helmet. The player should always be in a position of balance, knees bent, back straight, body slightly bent forward, HEAD UP, target area as near to the body as possible with the main contact being made with the shoulder.

Blocking and tackling by not putting the helmet as close to the body as possible could result in shoulder injury such as a separation or a pinched nerve in the neck area. The dangers of not following the proper techniques can be from minor to disabling to even death. The reason for following the safety rules in making contact with the upper body and helmet is that improper body alignment can put the spinal column in a vulnerable position for injury.

Si la cabeza está inclinada hacia abajo, las vértebras cervicales (cuello) están en un aprieto y el contacto con la PARTE SUPERIOR DEL CASCO podría provocar una dislocación, daños nerviosos, parálisis o incluso la

muerte. Si la espalda no está recta, las vértebras torácicas (parte media de la espalda) y lumbares también son vulnerables a lesiones con resultados similares si el contacto se produce de nuevo en la PARTE SUPERIOR DEL CASCO. Cada entrenamiento diario incluye ejercicios de tipo isométrico; el desarrollo de la fuerza en los músculos del cuello es uno de los mejores métodos para prevenir lesiones en la cabeza y permitir que un individuo mantenga la cabeza erguida incluso después de cansarse durante un entrenamiento o competición.

Posición básica de golpeo (contacto) y técnica fundamental

Si las rodillas no están flexionadas, la posibilidad de lesionarse la rodilla aumenta considerablemente. Fundamentalmente, un jugador debe estar en la posición de golpeo adecuada en todo momento durante el juego con pelota viva y este punto se repetirá continuamente durante la práctica. El peligro es cualquier cosa, desde distensiones musculares a lesiones de tobillo o lesiones graves de rodilla que requieran cirugía. El reglamento ha declarado ilegal el bloqueo por debajo de la cintura (fuera de un área de dos por cuatro yardas junto al balón). Los tacos se han limitado a un máximo de ½ pulgada para evitar lesiones de rodilla. Sin embargo, un corredor con el balón puede ser placado alrededor de las piernas.

En el placaje, las reglas prohíben el contacto inicial con el casco o agarrar la máscara o el borde del casco.

36

Estas restricciones se incluyeron en el reglamento debido a las graves lesiones que se producían por el incumplimiento de estas precauciones de seguridad. El contacto inicial con el casco puede provocar contusiones, dislocaciones, fracturas óseas, lesiones en la cabeza, lesiones internas, como en los riñones, el bazo, la vejiga, etc. Agarrarse la máscara o el borde del casco puede provocar una lesión en el cuello, que puede ser desde una distensión muscular hasta una luxación, lesión nerviosa, daño en la columna vertebral que cause parálisis o la muerte.

No se tolerará el juego ilegal por parte de los atletas participantes y se recuerda repetidamente a todos los jugadores los peligros de los actos antideportivos.

Ajuste y uso del equipamiento

Las hombreras, los cascos, las hombreras de cadera, los pantalones, incluidas las musleras, y las rodilleras deben tener un ajuste y un uso adecuados. Las hombreras demasiado pequeñas dejarán el punto del hombro vulnerable a contusiones o separaciones; también podrían apretar demasiado en la zona del cuello, lo que podría provocar un pinzamiento del nervio. Las hombreras demasiado grandes demasiado grandes dejarán la zona del cuello mal protegida y se deslizarán sobre los hombros, haciéndolos vulnerables a contusiones o separaciones.

Los cascos deben quedar bien ajustados en los puntos de contacto: delante, detrás y en la parte superior de la cabeza. El casco debe tener la marca de seguridad "NOCSAE", las correas de la barbilla deben estar abrochadas y las almohadillas de las mejillas deben tener el grosor adecuado. En caso de contacto, un casco demasiado ajustado podría provocar dolor de cabeza. Un casco demasiado flojo puede provocar dolor de cabeza, conmoción cerebral, lesiones en la cara como fractura de nariz o pómulo, un golpe en la nuca que provoque una lesión cervical, posiblemente muy grave, como parálisis o incluso la muerte.

El informe no cubre todas las posibilidades de lesiones potenciales al jugar al fútbol, pero es un intento de concienciar a los jugadores de que los fundamentos, el entrenamiento y el equipamiento adecuado son importantes para su seguridad y disfrute al jugar al fútbol en las Escuelas del Condado de Orange.

**Lista de inspección diaria
de cascos de fútbol Americano
Jugadores
Revise su casco antes**

Cada Uso Como Sigue:

1. Compruebe que el acolchado de espuma está bien colocado y que no presenta ningún deterioro.
2. Compruebe si hay grietas en el revestimiento de vinilo/caucho de los cascos acolchados con aire, espuma o líquido.
3. Compruebe que el sistema de protección o el acolchado de espuma no han sido alterados o retirados. 4. Comprobar el correcto inflado de los cascos neumáticos. Siga las directrices del fabricante. Los ajustes de la presión del aire deben ser realizados por los entrenadores, preparadores físicos o responsables del equipamiento de la facultad.
5. Compruebe todos los remaches, tornillos, velcros y broches para asegurarse de que están bien sujetos y sujetan las piezas de protección.

SI ALGUNA DE LAS INSPECCIONES ANTERIORES INDICA LA NECESIDAD DE REPARACIÓN Y/O SUSTITUCIÓN, NOTIFÍQUESELO A UN ENTRENADOR O AL RESPONSABLE DE EQUIPAMIENTO DE LA FACULTAD.

COMO JUGADOR, ¡¡¡ESTA ES TU RESPONSABILIDAD!!!

37

Lista de inspección semanal de cascos de fútbol americano

**Entrenadores, Entrenador de Atletismo o Encargado de Equipamiento de Facultad
(Compare esta lista de comprobación con las directrices del fabricante)**

1. Copa del barboquejo centrada en la barbilla, correas de anclaje planas y tensas, pasando por debajo de la mascarilla. Hebillas del barboquejo con los dientes hacia arriba. Correas no sueltas, estiradas o rotas. Sustitúyalas cuando sea necesario. Broches en buen estado
2. Parte inferior del acolchado de la frente: 1 pulgada por encima de la ceja. Ajuste el acolchado o el aire de la vejiga.
3. Aberturas de las orejas del casco alineadas aproximadamente con los canales auditivos. Ajuste el acolchado o el aire de la vejiga.
4. Mascarilla a 3 dedos de la punta de la nariz. Compruebe si hay pintura desconchada o piezas sueltas en la mascarilla, movimiento, abolladuras o aplastamientos. Repare las fijaciones, sustituya las máscaras abolladas o astilladas según sea necesario.
5. El acolchado posterior cubre la prominencia ósea del cráneo. Ajuste el acolchado o el aire en la vejiga.
6. Torsión de delante hacia atrás: la piel de la frente debe arrugarse. El casco NO debe deslizarse hacia delante y hacia abajo sobre la nariz ni hacia atrás sobre el cuello. Ajuste la correa de la barbilla, el acolchado o el aire de la vejiga
7. Torsión lateral: sujete la mascarilla facial con ambas manos e intente girarla lateralmente. La frente y la piel cercana a las almohadillas de la mandíbula deben arrugarse. La nariz del jugador debe quedar entre los tornillos de anclaje que sujetan la mascarilla en la frente. Ajuste el acolchado, la correa de la barbilla o el aire de la vejiga
8. Examine la carcasa en busca de grietas; examine los remaches, tornillos, velcros y broches de montaje en busca de roturas, distorsiones o holguras. Sustitúyalos si es necesario.
9. Sustituya las almohadillas dañadas o desgastadas de la frente, la parte trasera del cráneo y la mandíbula.

Lista de comprobación del casco de lacrosse

Ajuste del casco

1. **El borde frontal** del casco debe quedar una pulgada por encima de la ceja. Una vez establecida la altura correcta, debe abrocharse correctamente la correa de la barbilla. Esto mantendrá el casco en la posición adecuada mientras comprueba y ajusta el ajuste del casco. Para ajustar la correa de la barbilla, sujete bien la mentonera en la barbilla y, a continuación, ajuste y fije las correas delanteras y, por último, las traseras. Asegúrese de que la tensión es la misma en las cuatro correas y de que ninguna está desalineada.
2. **Parte posterior de la cabeza:** palpe con los dedos justo debajo del borde posterior del casco. El acolchado debe estar en contacto firme pero cómodo con la cabeza. Si hay huecos o si el casco aprieta demasiado, pruebe con un casco de otra talla.
3. **Del revés al derecho:** El ajuste de la parte delantera y trasera debe comprobarse al mismo tiempo, porque se afectan mutuamente. En primer lugar, sujete firmemente el casco por cada lado y gírelo suavemente de un lado a otro, y luego hacia arriba y hacia abajo. La piel de la frente debe moverse con el casco. Si el casco se mueve sin que se mueva la piel, pruebe con un casco de otra talla. En segundo lugar, bloquee los dedos detrás de la cabeza y tire firmemente hacia usted. Si aparece un hueco entre el forro frontal y la frente, pruebe otra talla de casco.
4. **Mascarilla:** El espacio libre entre el extremo de la nariz y el interior de la mascarilla debe ser de al menos dos o tres dedos de ancho. Asegúrese también de que la colocación de las barras horizontales no le impida la visión.
5. **Comprobación final del agarre:** El objetivo final es obtener un agarre firme pero cómodo de la cabeza.
6. **Comprobación de la parte superior de la cabeza:** Bloquee los dedos en la parte superior del casco y tire firmemente hacia abajo de la cabeza. Pregúntese dónde siente la presión. Si la presión se siente uniformemente distribuida por toda la cabeza, entonces el casco está bien ajustado en la parte superior. Si la presión se siente en la parte superior, sigue siendo aceptable. Sin embargo, si la presión es mínima delante y detrás, el casco está demasiado ajustado.
7. **Comprobación de la parte superior de la cabeza:** Bloquee los dedos en la parte superior del casco y tire firmemente hacia abajo de la cabeza. Pregúntese dónde siente la presión. Si la presión se siente uniformemente distribuida por toda la cabeza, entonces el casco está bien ajustado en la parte superior. Si la presión se siente en la parte superior, sigue siendo aceptable. Sin embargo, si la presión es mínima delante y detrás, el casco está demasiado ajustado.
8. **Movimiento vertical:** Coloque las manos a cada lado del casco y mantenga la cabeza inmóvil. Fuerce suavemente el casco hacia arriba y hacia abajo. La piel de la frente debería moverse con el casco, y con la fuerza suficiente acabará resbalando un poco, pero debería engancharse en la ceja sin bajar sobre la nariz.

38

Lista de control semanal

1. Compruebe el ajuste de cada casco utilizando los criterios anteriores (1-8). Cambie cualquier casco que no cumpla los requisitos de ajuste.
2. Inspeccione visualmente la calota en busca de roturas.
3. Compruebe visualmente si la máscara presenta grietas o distorsiones. Cualquier máscara distorsionada 1/8 de pulgada o más de la forma estándar debe ser reemplazada.
4. Compruebe los broches de presión y los herrajes y asegúrese de que no estén distorsionados y funcionen correctamente.
5. Los forros del casco deben ser revisados en busca de deterioro.
6. Compruebe las correas de la barbilla en busca de deterioro y desgaste general.
7. Retire inmediatamente cualquier casco que no cumpla las normas de calidad anteriores.

Responsabilidades de los atletas

Director deportivo

1. Responsable y trabajar bajo la dirección del Director de la Escuela Secundaria y el programa deportivo en general.
2. Responsable de administrar todas las políticas y procedimientos interescolares trabajando dentro de los confines de las Reglas y Estatutos de la Asociación Atlética de Escuelas Preparatorias de Carolina del Norte.
3. Observar a los entrenadores lo suficiente para hacer recomendaciones futuras de expectativas de trabajo y asignaciones de trabajo al Director de la Escuela.
4. Asistir al Director en la evaluación de todos los nuevos candidatos para nombramientos originales.
5. Responsable de todas las recomendaciones de mejoras de las instalaciones a la consideración y remisión del Director.
6. Responsable del desarrollo de todos los horarios de juegos interescolares (con el apoyo de un formulario de contrato archivado) y la publicación del horario de aprobación.
7. Responsable de la contratación de todos los oficiales de juego.
8. Proporcionar orientación sobre los requisitos del programa de atletismo y atletismo para el personal bajo su supervisión, así como recomendaciones al director de la escuela."
9. Resolver los conflictos que puedan surgir dentro del Departamento de Atletismo.
10. Descubrir formas de apoyar y financiar adecuadamente el programa de atletismo.
11. Presentar anualmente al Director un informe financiero de fin de año.
12. Organizar el transporte, el alojamiento y las comidas para todos los eventos interescolares, cuando sea necesario.
13. Recibir y evaluar los presupuestos de equipamiento y aprobar los pedidos correspondientes de los entrenadores autorizados.
14. Asistir a todas las competiciones atléticas locales y/o encargarse de la supervisión adecuada de las competiciones atléticas locales.
15. Responsabiliza al Director, previa consulta al Entrenador Principal, de la cancelación o aplazamiento de competiciones por no estar en condiciones de jugar.
16. Supervisar todas las retransmisiones de radio, así como el funcionamiento de la megafonía en los distintos partidos.
17. Mantener un archivo permanente de jugadores, reconocimientos médicos, formularios de seguros, registros, formularios de consentimiento de los padres, pagos, etc.
18. Mantener registros permanentes para cada deporte, tales como victorias y derrotas, registros pendientes, personas de letras, etc.
19. Mantener un archivo de todas las suspensiones atléticas y expulsiones de los equipos con respecto a dar a cada atleta el "Debido Proceso."
20. Responsable de determinar la elegibilidad escolástica de todos los candidatos para los equipos atléticos en base semestral y de certificar su elegibilidad en los formularios estatales apropiados.
21. Coordinar con el Director y la solicitud de los entrenadores para asistir a clínicas de entrenamiento.
22. Trabajar en conjunto con el director en el desarrollo del presupuesto anual para el programa de atletismo, según lo solicitado por los entrenadores en jefe.
23. Trabajar con el Director, asesores de porristas y entrenadores involucrados en la programación de todas las asambleas atléticas y pep rallies.
24. Coordinar con el Director el uso de todas las instalaciones deportivas de la escuela por parte de grupos ajenos a la misma.
25. Es responsable de la gestión del juego en todos los concursos interescolares en casa y, cuando se cobra

entrada, es responsable de la custodia y depósito de los recibos de entrada si así lo indica el director de la escuela.

26. Proporcionar la limpieza, reparación y almacenamiento de todo el equipo atlético y mantener un inventario perpetuo de todo el equipo.

27. Establecer procedimientos para el control de la sala de entrenamiento.

28. Disponer la presencia de médicos en todos los partidos de fútbol americano y eventos deportivos de mayor envergadura.

29. Supervisar el equipo físico y programar las instalaciones para todas las competiciones atléticas interescolares.

30. Planear, organizar y supervisar todos los programas de premios atléticos con el Booster Club, con la aprobación del Director.

31. Promoverá la publicidad de todos los deportes interescolares, como folletos deportivos, prensa y radio para todas las escuelas y asistirá al Booster Club en la organización de los programas de juego.

32. Coordinar con el Director la reparación y el mantenimiento del campo de atletismo universitario, la pista, el campo de béisbol y los gimnasios, incluidas las instalaciones de educación física.

33. Gestionar las instalaciones deportivas y controlar su uso por parte de la banda, el equipo de fútbol, el equipo de atletismo, etc. Contratar o hacer los arreglos necesarios para proporcionar acomodadores, estacionamiento, seguridad y otros servicios requeridos por la operación atlética.

34. Asumir la responsabilidad de la asignación de llaves de las instalaciones atléticas y gimnasios, incluidas las instalaciones de educación física.

35. Representar a la escuela en todos los asuntos relacionados con el atletismo en las reuniones de la conferencia, estatales y nacionales.

36. Diseñar un programa razonable y equitativo para la utilización de los puestos de concesión.

37. Responsable de programar los exámenes físicos de acuerdo con los requisitos de la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de Carolina del Norte.

38. Responsable del funcionamiento y organización de los palcos de prensa.

39. Asistir y servir de enlace escolar en todas las reuniones del Athletic Booster Club.

40. Sirve de enlace entre los entrenadores y el Athletic Booster Club.

41. Responsable de la venta de cualquier suministro atlético y chaquetas a los atletas calificados a través de la oficina de atletismo.

42. Mantener un programa activo que promueva la deportividad y dé la bienvenida a los equipos competidores e invitados.

43. Responsable de la revisión anual de la Política Atlética y el Manual del Personal.

44. Evaluar constantemente el programa, buscando siempre formas de mejorar el atletismo interescolar.

45. Realizar otras tareas asignadas por el superintendente o el director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo y Estatutos de Carolina del Norte.

Subdirector de Deportes

1. Conocimiento exhaustivo de toda la Política Atlética aprobada por el Consejo de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y es responsable de su aplicación por todo el personal del programa deportivo.

2. Conocimiento de las regulaciones existentes del sistema, del estado y de la conferencia; implementarlas de manera consistente e interpretarlas para el personal.

3. Comprender la línea de mando administrativa adecuada y remitir todas las solicitudes de quejas a través de los canales apropiados. Conocimiento de todas las reuniones públicas/de personal/departamentales que requieran asistencia.

4. Establecer la filosofía, habilidades y técnicas fundamentales que debe enseñar el personal. Diseñar conferencias, clínicas y reuniones de personal para asegurar el conocimiento del personal del programa general según sea necesario.
5. Formar e informar al personal, fomentar el crecimiento profesional fomentando la asistencia a las clínicas de acuerdo con la política de la clínica local.
6. Delegar tareas específicas, supervisar la implementación y, al final de la temporada, analizar la eficacia del personal y ayudar a evaluarlo según sea necesario.
7. Mantener la disciplina, ajustar las quejas y trabajar para aumentar la moral y la cooperación.
8. Asistir al Director Atlético en la programación, provisión de transporte y requisitos para torneos y eventos deportivos especiales.

40

9. Ayudar en la preparación necesaria para celebrar los eventos deportivos o entrenamientos programados y respetar los horarios de las instalaciones. Coordinar el programa con los empleados de mantenimiento y de la escuela.
10. Proporcionar documentación para cumplir con los requisitos estatales y del sistema en relación con los exámenes físicos, el consentimiento de los padres y la elegibilidad.
11. Proporcionar las salvaguardas adecuadas para el mantenimiento y la protección de los sitios de equipo asignados.
12. Asesorar al Director Deportivo y recomendar cambios de política, métodos o procedimientos.
13. Proporcionar las reglas de entrenamiento y cualquier otra regulación única del deporte a cada atleta que se considere participante.
14. Prestar atención constante a las calificaciones y conducta de los estudiantes atletas.
15. Presencia en todos los entrenamientos y partidos. Proporcionar asistencia, orientación y salvaguardias a cada participante.
16. Iniciar programas y políticas referentes a lesiones, atención médica y emergencias.
17. Completar y enviar el papeleo adecuado sobre todas las lesiones atléticas incapacitantes a la oficina de atletismo dentro de las 24 horas.
18. Determinar la disciplina, delinear los procedimientos concernientes al debido proceso cuando la aplicación de la disciplina es necesaria y contactar a los padres cuando un estudiante es dado de baja o se vuelve inelegible.
19. Ayudar a los atletas en su selección de universidad o educación avanzada.
20. Participar en la elaboración del presupuesto con el Director Deportivo estableciendo los requisitos para la siguiente temporada.
21. Recomendar directrices en cuanto al tipo, estilo, color o especificaciones técnicas del equipamiento.
22. Vigilar las salas de material y los despachos de los entrenadores, autorizar quién puede entrar, expedir o requisar material.
23. Permitir que los atletas sólo estén en las zonas autorizadas del edificio en los momentos adecuados.
24. Examinar los vestuarios antes y después de los entrenamientos y partidos, comprobando la limpieza general de las instalaciones. Responsabilizarse de la limpieza y mantenimiento del equipamiento deportivo específico.
25. Asegurar todas las puertas, luces, ventanas y cerraduras antes de abandonar el edificio si no hay conserjes de servicio.
26. Inculcar a cada jugador el respeto por el equipo y la propiedad escolar, su cuidado y uso adecuado.
27. Ayudar a organizar a los padres, entrenadores, jugadores e invitados para las reuniones de pretemporada.
28. Promover el deporte dentro de la escuela a través del reclutamiento de atletas que no estén en otro programa deportivo. Promover el deporte fuera de la escuela a través de los medios de comunicación,

programas de Pequeñas Ligas, o de cualquier otra manera factible.

29. Responsable de mantener buenas relaciones públicas con los medios de comunicación, Booster Club, padres, funcionarios, voluntarios y aficionados.

30. Presentar información a los medios de comunicación sobre horarios, torneos y resultados si es necesario.

31. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo y Estatutos de Carolina del Norte

41

Head Coach

32. Conocimiento exhaustivo de toda la Política Atlética aprobada por el Consejo de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y es responsable de su aplicación por todo el personal del programa deportivo.

33. Conocimiento de las regulaciones existentes del sistema, del estado y de la conferencia; implementarlas consistentemente e interpretarlas para el personal.

34. Comprender la línea de mando administrativa adecuada y remitir todas las solicitudes de quejas a través de los canales apropiados.

35. Conocimiento de todas las reuniones públicas/de personal/departamentales que requieran asistencia. Establecer la filosofía, habilidades y técnicas fundamentales que debe enseñar el personal. Diseñar conferencias, clínicas y reuniones de personal para asegurar el conocimiento del programa general por parte del personal.

36. Formar e informar al personal, fomentar el crecimiento profesional promoviendo la asistencia a las clínicas de acuerdo con la política de la clínica local.

37. Delegar tareas específicas, supervisar su ejecución y, al final de la temporada, analizar la eficacia del personal y evaluar a todos los asistentes.

38. Mantener la disciplina, ajustar las quejas y trabajar para aumentar la moral y la cooperación.

39. Asistir al Director Atlético en la programación, provisión de transporte y requisitos para torneos y eventos deportivos especiales.

40. Ayudar en la preparación necesaria para celebrar eventos deportivos o prácticas programadas y cumplir con los horarios programados de las instalaciones. Coordinar el programa con los empleados de mantenimiento y de la escuela.

41. Proporcionar documentación para cumplir con los requisitos estatales y del sistema relativos a exámenes físicos, consentimiento de los padres y elegibilidad.

42. Proporcionar las salvaguardas adecuadas para el mantenimiento y protección de los sitios de equipo asignados.

43. Asesorar al Director Deportivo y recomendar cambios de política, métodos o procedimientos.

44. Proporcionar las normas de entrenamiento y cualquier otra normativa exclusiva del deporte a cada atleta que se considere participante.

45. Prestar atención constante a las calificaciones y conducta de los alumnos deportistas.

46. Presencia en todos los entrenamientos y partidos. Proporcionar asistencia, orientación y salvaguardias a cada participante.

47. Iniciar programas y políticas referentes a lesiones, atención médica y emergencias.

48. Completar y presentar la documentación adecuada sobre todas las lesiones atléticas incapacitantes a la oficina de atletismo dentro de las 24 horas.

49. Dirigir a los estudiantes encargados, asistentes y estadísticos.

50. Determinar la disciplina, delinear los procedimientos relativos al debido proceso cuando la aplicación de la disciplina sea necesaria y ponerse en contacto con los padres cuando un estudiante sea dado de baja o deje de ser elegible.

51. Ayudar a los deportistas en su selección universitaria o de educación superior.
52. Participar en la función presupuestaria con el Director Deportivo estableciendo las necesidades para la temporada siguiente. Recomendará directrices en cuanto al tipo, estilo, color o especificaciones técnicas del equipamiento. Responsable de operar dentro de las asignaciones presupuestarias.
53. Responsable de todo el material y de la recaudación de las tasas por material perdido o no devuelto. Organizar la entrega, el almacenamiento y el reacondicionamiento del material y presentar el inventario anual y los registros actuales.
54. Marcar e identificar debidamente todo el material antes de entregarlo o almacenarlo.
55. Vigilar las salas de material y los despachos de los entrenadores, autorizar quién puede entrar, expedir o requisar material.
56. Permitir que los deportistas sólo estén en las zonas autorizadas del edificio en los horarios adecuados.
57. Examinar los vestuarios antes y después de los entrenamientos y partidos, comprobando la limpieza general de las instalaciones. Responsabilizarse de la limpieza y mantenimiento del equipamiento deportivo específico.
58. Asegurar todas las puertas, luces, ventanas y cerraduras antes de abandonar el edificio si no hay conserjes de servicio.
59. Inculcar a cada jugador el respeto por el equipo y la propiedad escolar, su cuidado y uso adecuado.
60. Organizar a los padres, entrenadores, jugadores e invitados para las reuniones de pretemporada.
61. Promover el deporte dentro de la escuela reclutando atletas que no estén en otro programa deportivo. Promover el deporte fuera de la escuela a través de los medios de comunicación, programas de Pequeñas Ligas, o de cualquier otra manera factible.

42

62. Responsable de la calidad, eficacia y validez de cualquier comunicado oral o escrito a los medios de comunicación locales.
63. Responsable de mantener buenas relaciones públicas con los medios de comunicación, Booster Club, padres, funcionarios, voluntarios y aficionados.
64. Presentar información a los medios de comunicación sobre horarios, torneos y resultados.
65. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo y Estatutos de Carolina del Norte.

Asistente del entrenador

1. Conoce a fondo todas las políticas deportivas aprobadas por el Consejo de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y es responsable de su aplicación.
2. Conocimiento de las regulaciones existentes del sistema, del estado y de la conferencia; las implementa consistentemente.
3. Comprender la línea de mando administrativa adecuada y remitir todas las solicitudes de quejas de estudiantes y padres a través de los canales apropiados. Conocimiento de todas las reuniones públicas/de personal/departamentales que requieren asistencia.
4. Mantener la disciplina y trabajar para aumentar la moral y la cooperación dentro del programa deportivo escolar.
5. Ayudar al entrenador principal en la programación, proporcionando transporte a torneos y eventos deportivos especiales.
6. Ayudar en la preparación necesaria para celebrar eventos deportivos o prácticas programadas y cumplir con los horarios programados de las instalaciones. Coordinar el programa con los empleados de mantenimiento y de la escuela.
7. Proporcionar documentación al Director Atlético para cumplir con los requisitos estatales y del sistema en relación con los exámenes físicos, el consentimiento de los padres y la elegibilidad.

8. Proporcionar la salvaguarda adecuada para el mantenimiento y protección de los sitios de equipo asignados.
9. Proporcionar las reglas de entrenamiento y cualquier otra regulación única del deporte a cada atleta que se considere participante.
10. Presencia en todos los entrenamientos y partidos. Proporcionar asistencia, orientación y salvaguardias para cada participante mientras viaja.
11. Dirigir a los estudiantes directores y estadísticos de los respectivos equipos.
12. Determinar la disciplina, delinear el procedimiento relativo al debido proceso cuando la aplicación de la disciplina sea necesaria, ponerse en contacto con los padres cuando un estudiante sea dado de baja o se convierta en inelegible.
13. Responder ante el entrenador principal de todo el material. Cobrar el coste de cualquier equipo perdido o no devuelto. Organizar la entrega y el almacenamiento del equipo y presentar un inventario anual y registros actualizados al entrenador principal.
14. Recomendar al entrenador principal las partidas presupuestarias del área de programas para los años siguientes.
15. Vigilar y autorizar la entrada a las salas de equipos y despachos de entrenadores.
16. Autorizar las zonas y horarios aprobados para la entrada de los deportistas al edificio.
17. Examinar la limpieza general de los vestuarios antes y después de los entrenamientos y partidos. Responsable de la limpieza y mantenimiento del equipamiento deportivo específico.
18. Asegurar todas las puertas, luces, ventanas y cerraduras antes de salir del edificio si los conserjes no están de servicio.
19. Inculcar en cada jugador el respeto por el equipo y la propiedad escolar, su cuidado y uso adecuado.
20. Asistir al entrenador principal en el desempeño de sus responsabilidades.
21. Realizar comunicados de prensa y anuncios escolares.
22. Instruct team members as to changes in the rules and teach fundamentals of the sport as outlined by the Head Coach.
22. Instruir a los miembros del equipo en cuanto a los cambios en las reglas y enseñar los fundamentos del deporte según las indicaciones del Entrenador Jefe.
23. Mantener un registro de las estadísticas del equipo y de los requisitos para ser inscrito (tanto para el Entrenador Jefe como para el Director Deportivo).
24. Trabajar dentro del marco básico y la filosofía del entrenador principal de ese deporte.
25. Asistir a todas las reuniones de la plantilla y llevar a cabo las tareas de scouting indicadas por el Entrenador Jefe.
26. Llegar con suficiente antelación a los entrenamientos, competiciones y reuniones para prepararse adecuadamente y permanecer el tiempo suficiente después para ayudar a los jugadores con problemas. suficiente después para ayudar a los jugadores con problemas y / o participar en las discusiones del personal.
27. Ayudar en la planificación e implementación de los programas de acondicionamiento y pesas tanto dentro como fuera de temporada.
28. Nunca critica, amonesta o discute con el Entrenador Jefe o cualquier miembro del personal al alcance de los oídos u ojos de los jugadores o padres.
29. Esforzarse por mejorar las habilidades asistiendo a clínicas y utilizando los recursos puestos a su disposición por el Entrenador Jefe.
30. Asistir a la mayoría de los concursos, cuando sea posible, de otros equipos en el programa.
31. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la Escuela de acuerdo con las Políticas de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo de

Entrenador de Atletismo Titulado

1. Debe mantener la certificación anual BOC.
2. Mantener el estado de licencia de Carolina del Norte.
3. Es responsable de dar instrucción básica a los miembros del personal atlético en la prevención y cuidado de lesiones.
4. Es responsable de formar y supervisar a los ayudantes estudiantes de medicina deportiva, así como de programarlos.
5. Es responsable de remitir las lesiones deportivas a los médicos para su diagnóstico y/o tratamiento.
6. Llevar a cabo las instrucciones y el tratamiento adecuados según las indicaciones del médico (del atleta).
 7. Desarrollar y supervisar programas de rehabilitación apropiados para los atletas bajo la dirección del médico.
8. Ayudar y asesorar al personal deportivo en relación con los programas de acondicionamiento y la selección, cuidado y ajuste del equipo de protección.
9. Determinar si un jugador es capaz de seguir participando en un partido y/o entrenamiento si el jugador está lesionado.
10. Es responsable del tratamiento y supervisión del tratamiento de todas las lesiones y afecciones atléticas.
11. Es responsable de la organización, inventario y requisición de todos los suministros de la sala de entrenamiento con el asesoramiento y la aprobación del director deportivo.
12. Debe estar presente en todas las competencias atléticas locales patrocinadas por la NCHSAA, según lo permitan los diversos calendarios deportivos.
13. Coordinar una extensión de los servicios de medicina deportiva cuando sea apropiado.
13. Un entrenador atlético con licencia o un primer socorrista debe asistir a todas las prácticas y juegos de fútbol y concursos de lucha libre en casa, a menos que sea excusado por el superintendente / designado debido a una emergencia.
14. Deberá hacer y/o ayudar con los arreglos apropiados para programar los exámenes físicos atléticos para los estudiantes atletas.
15. Permanecerá en el campus y/o estará disponible hasta las 5:30 p.m. todos los días escolares durante las temporadas de invierno y primavera para tratar lesiones deportivas. Coordinará una extensión de los servicios de medicina deportiva cuando sea apropiado.
16. Es responsable del cuidado y limpieza de la sala de entrenamiento atlético.
17. Es responsable del mantenimiento de los archivos atléticos de los estudiantes, que pueden incluir exámenes físicos, informes de lesiones, registros de tratamiento, etc.
18. No puede tener responsabilidades de entrenador durante la temporada en la que la persona está trabajando como entrenador atlético autorizado.
19. Desempeñará otros deberes asignados por el Superintendente o el director de la escuela de acuerdo con la política de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo y Estatutos de Carolina del Norte.

Supervisor Médico de Primera Intervención

1. Es responsable de dar instrucciones básicas a los miembros del personal deportivo en materia de prevención y cuidado de lesiones.
2. Es responsable de la formación y supervisión de los estudiantes ayudantes de medicina deportiva, así como de su programación.

3. Es responsable de remitir las lesiones deportivas a los médicos para su diagnóstico y/o tratamiento de acuerdo con el Plan de Acción de Emergencia.
4. Llevar a cabo las instrucciones y el tratamiento adecuados según las indicaciones del médico (del deportista).
5. Asistir y asesorar al personal atlético en relación con los programas de acondicionamiento y la selección, cuidado y ajuste del equipo de protección.
6. De acuerdo con las cualificaciones, determinar si un jugador es capaz de continuar participando en un partido y/o entrenamiento si el jugador está lesionado.
7. Es responsable de la atención inmediata de primeros auxilios para todas las lesiones y afecciones atléticas.
8. Es responsable de la organización, inventario y requisición de todos los suministros de la sala de entrenamiento con el asesoramiento y la aprobación del director deportivo.
9. Debe estar presente en todos los eventos atléticos patrocinados por la escuela, según lo permitan los distintos calendarios deportivos. Coordinar una extensión de los servicios de medicina deportiva cuando sea apropiado.
10. Es responsable de supervisar la medicina deportiva en todos los demás eventos atléticos importantes patrocinados por la escuela, que impliquen un número de equipos y una cantidad de tiempo significativa, es decir, todo el día en lugar de 2-3 horas (torneo de voleibol, torneos de lucha, torneo de atletismo, etc.).
11. Hará y/o ayudará con los arreglos apropiados para programar los exámenes físicos atléticos para los estudiantes atletas.
12. Permanecerá en el campus y/o estará disponible hasta las 5:30 p.m. cada día escolar asignado durante las temporadas de invierno y primavera para tratar lesiones atléticas.
13. Es responsable del cuidado y limpieza de la sala de entrenamiento atlético.
14. Es responsable del mantenimiento de los archivos atléticos de los estudiantes, que pueden incluir exámenes físicos, informes de lesiones, registros de tratamiento, etc.
15. No podrá tener responsabilidades de entrenador durante la temporada en la que esté trabajando como socorrista.
16. Realizará otras tareas asignadas por el director de la escuela de acuerdo con la política de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo y Estatutos de Carolina del Norte.

Entrenador de Porristas

1. Responsable de la dirección, supervisión y entrenamiento de las porristas.
2. Responsable de completar los requisitos de la NCHSAA y de las Escuelas del Condado de Orange.
3. Responsable de la conducta de las porristas en las sesiones de práctica y en todos los concursos.
4. Programar, asistir y supervisar las sesiones de práctica de las porristas.
5. Liderar y dirigir a las porristas de manera que se fomente la buena deportividad mediante el ejemplo y el liderazgo.
6. Comportarse ante los estudiantes y la comunidad de manera que inculque respeto y buena deportividad.
7. Asumir la responsabilidad de un enérgico programa de relaciones públicas para las porristas y sus actividades.
8. Responsable de los uniformes y suministros.
9. Asegurarse de que las animadoras lleven a cabo todos los deberes establecidos en sus directrices.
10. Servir de enlace entre las animadoras y la administración de la escuela.
11. Asegurarse de que se sigan las políticas de La Junta y las prácticas comerciales sensatas en la planificación de viajes escolares, recaudación de fondos y otras actividades.
12. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la escuela de acuerdo con las

políticas de la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y el Código Administrativo y Estatutos de Carolina del Norte.

45

Proceso de Contratación de Entrenadores Voluntarios

1. Completar el Formulario de Entrenadores Voluntarios OCS.
2. Completar el formulario de entrenadores voluntarios OCS
3. Completar el formulario I 9
4. Asistir a la sesión de admisión de entrenadores OCS (otoño, invierno, primavera).
5. El AD añadirá al Entrenador Voluntario a la Lista de Entrenadores de la Escuela.

Proceso de Contratación de Entrenadores Remunerados

1. Completar el formulario de Recomendación del Entrenador (si es nuevo en el distrito).
2. Completar el formulario de recomendación del entrenador (si es nuevo en el distrito)
3. Completar el formulario de Verificación de Experiencia del Entrenador (Si es Nuevo en el Deporte)
4. Completar el formulario de impuestos I9
5. Asistir a la sesión de admisión de entrenadores de OCS (otoño, invierno, primavera)
6. El AD añadirá el Entrenador Pagado a la Lista de Entrenadores de la Escuela.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

Todas las instalaciones deportivas son gestionadas y supervisadas por OCS. El uso de las instalaciones deportivas está limitado a eventos de OCS, programas deportivos y uso externo aprobado por OCS. Todas las solicitudes de uso de las instalaciones deportivas por parte de individuos y grupos deben realizarse utilizando la solicitud de uso de instalaciones de OCS. Para los entrenadores, equipos y personal deportivo del OCS, el uso de las instalaciones deportivas más allá de los entrenamientos y competiciones de la temporada, los entrenamientos del equipo fuera de temporada y los campamentos de verano, debe ser aprobado a través del proceso de solicitud de uso de las instalaciones del OCS. Las cuotas de alquiler y los acuerdos para el uso de las instalaciones deportivas se establecen según la política de La Junta de Educación. El uso no autorizado de las instalaciones deportivas está estrictamente

46

NORMAS ADMINISTRATIVAS PARA CARTELES, PANCARTAS Y BANDERAS EXHIBIDOS EN ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS

La Junta de Educación del Condado de Orange apoya la participación de individuos en eventos atléticos y deportivos que fomenten y creen una experiencia positiva para nuestros atletas, estudiantes y comunidad. Estas regulaciones guiarán a la administración escolar para asegurar que se mantenga un clima escolar seguro para todas las personas que asistan a eventos deportivos.

- Los carteles, pancartas o banderas no deben exceder las 24x24 pulgadas, no pueden emplear postes, palos o estructuras rígidas de soporte y no deben obstruir la vista de ningún espectador.

- Los carteles, pancartas o banderas no podrán fijarse a vallas, estructuras, gradas o cualquier otra parte de la propiedad de la escuela. Los carteles deben sostenerse con la mano.
- Sólo se permitirán carteles, pancartas o banderas que apoyen a un equipo deportivo participante. No se permiten carteles, pancartas o banderas que muestren mensajes no relacionados con el apoyo a un equipo deportivo participante.
- No se permitirán letreros, pancartas o banderas que no estén relacionados con el apoyo a un equipo participante, que contengan lenguaje vulgar u obsceno, que fomenten la violencia o actos ilegales, o que de alguna otra manera violen la política de La Junta o el Código de Conducta Estudiantil.
- Las limitaciones de tamaño no se aplican a los carteles, pancartas o banderas creados y exhibidos por el equipo o las animadoras que apoyan a un equipo deportivo.
- No se permite traer pintura para letreros a los terrenos de la escuela.

Se pedirá a las personas que exhiban carteles que no cumplan estas normas que retiren el cartel, la bandera o la pancarta. A las personas que se nieguen a cumplir estas normas se les pedirá que abandonen el evento y no se reembolsarán los gastos.

Políticas Actualizadas Relacionadas con el Atletismo

[OCS Board Policy 4202](#)

[OCS Board Policy 5010](#)

[OCS Board Policy 7122](#)

[OCS Board Policy 7310](#)

[OCS Board Policy 7335](#)

47

***PASES DEPORTIVOS:**

La política relativa a los pases deportivos es la siguiente:

Tarjeta de identificación de empleado: Todos los empleados de las Escuelas del Condado de Orange con su identificación (**SÓLO para empleados de OCS!**) Esta insignia admitirá a 1 empleado a todas las competencias atléticas realizadas dentro de las Escuelas del Condado de Orange. No se aceptará para ningún partido fuera de las Escuelas del Condado de Orange. La Asociación Atlética de Escuelas Preparatorias de Carolina del Norte no aceptará estos distintivos para ningún partido de los Playoffs/Campeonatos Estatales.

***PROCEDIMIENTOS DE TASAS DEPORTIVAS:**

El Departamento de Atletismo desea ofrecer, en la medida de lo posible, sus programas de atletismo sin cobrar cuotas.

Antes de que se pueda cobrar cualquier cuota, ésta debe ser aprobada por el Director de la Escuela y el Director de Atletismo. La solicitud de cuota de atletismo debe ser presentada por el entrenador al director de atletismo y

al director de la escuela al menos un mes antes de la temporada de otoño, invierno y primavera. El Director Atlético de la Escuela someterá el programa de cuotas al Director cada temporada atlética para su aprobación, y las cuotas aprobadas serán sometidas al Coordinador Atlético del Distrito.

Cualquier cuota impuesta para la participación en los programas atléticos será eximida o reducida para los estudiantes que demuestren dificultades económicas reales.

El Director será responsable de establecer los procedimientos para revisar las solicitudes de exención o reducción de tasas, incluido el proceso de apelación.

1. Los directores deportivos y los entrenadores mantendrán al mínimo las cuotas de los estudiantes.
2. El Director podrá autorizar exenciones o reducciones de cuotas en casos individuales basados en dificultades económicas demostradas.
3. Todas las solicitudes de exención o reducción de cuotas se tratarán de forma confidencial, y ningún miembro del personal de la escuela hará referencia pública al hecho de que un estudiante no ha pagado una cuota o cuotas o ha solicitado o recibido una exención o reducción con respecto al pago de cuotas.
4. Cada preparador publicará o expondrá el calendario de cuotas y notificará a los estudiantes y padres la disponibilidad y el proceso para solicitar una exención o reducción del pago de cuotas.
5. Una vez pagadas las cuotas, a cualquier estudiante que se traslade a otra escuela dentro del sistema escolar no se le cobrarán cuotas adicionales por los mismos servicios en la nueva escuela durante ese año escolar.
6. Las cuotas aprobadas anualmente por el Director se recaudarán y contabilizarán a través de las cuentas de la escuela o del distrito escolar.