

**Livermore Distrito Escolar Unificado
Conjunto del Valle**

**Manual para estudiantes
atletas/padres/tutores**

Atletismo de escuela secundaria

2025-2026



TABLA DE CONTENIDO

FILOSOFÍA ATLÉTICA.....	2
TEMPORADAS DE DEPORTE.....	2
ELEGIBILIDAD ACADÉMICA.....	3
SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN DE ENTRENADORES.....	3
REGISTRO ATLÉTICO.....	3
SEGURO.....	3
EQUIPO.....	3
*POLÍTICA DE REEMPLAZO DE UNIFORME.....	4
DONACIONES.....	4
RECAUDACIÓN DE FONDOS.....	4
REUNIONES DE ESTUDIANTES Y PADRES.....	4
PRÁCTICAS.....	4
ATLETAS LESIONADOS QUE REGRESAN AL JUEGO.....	5
ASISTENCIA A LA ESCUELA.....	5
EQUIPOS DEL CLUB.....	5
CONDUCTA DEL ESTUDIANTE.....	5
PÚBLICO.....	5
TRANSPORTE HACIA/DESDE LOS CONCURSOS.....	6
TÍTULO IX.....	6
VESTUARIOS.....	6
NOVATADA.....	6
SALUD MENTAL DEL ESTUDIANTE.....	7
CALOR y ICA.....	7
MANEJO DE CONMOCION CEREBRAL.....	10
*Indica actualización anual	

FILOSOFÍA ATLÉTICA

METRODeclaración de misión

La misión del Departamento Atlético del Distrito Escolar Unificado Conjunto de Livermore Valley es inspirar a cada estudiante a lograr logros extraordinarios todos los días.

Visión

- Proporcionar un programa atlético integral que enfatice el desarrollo del aprendizaje, los valores y las habilidades a lo largo de toda la vida a través del trabajo duro, el espíritu deportivo, la conducta ética y el juego limpio.
- El programa se basa en la comunicación abierta y el respeto mutuo entre la administración escolar, instructores, entrenadores, atletas, padres y funcionarios.
- El programa Atlético sirve como una fuerza positiva, poderosa y productiva para nuestras escuelas, nuestra comunidad y, lo más importante, para el estudiante-atleta.

Seis pilares del carácter

Para promover la educación del carácter positivo y el espíritu deportivo, pedimos a todos los padres, tutores y [estudiantes](#) revisar y seguir las [Seis pilares del carácter](#).

- Integridad
- Respeto
- Responsabilidad
- Justicia
- Cariñoso
- Ciudadanía

TEMPORADAS DE DEPORTE

Deporte	Inicio de temporada (tentativo)
Campo a través (mixto)	Agosto
baloncesto masculino	Agosto
Baloncesto femenino	Octubre
voleibol masculino	Enero
Lucha libre (mixta)	Marzo
voleibol femenino	Febrero
Golf (Co-ed)	abril-mayo
Pista (mixta)	abril-mayo

ELEGIBILIDAD ACADÉMICA

Todos los miembros de nuestra comunidad atlética son representantes de LVJUSD y su futura escuela, y se le exigirán los más altos estándares de conducta tanto dentro como fuera del campo. Antes de comenzar una temporada, cada deportista deberá: 1. Pasar un examen físico anual realizado por un médico. La documentación apropiada se mantendrá archivada en la oficina del Director Atlético. 2. Mantener un GPA de 2.0 o mejor durante el trimestre anterior. Las expectativas se describen con más detalle en [Política de la Junta 6145/AR 6145](#), que establece que los estudiantes deberán mantener un progreso satisfactorio para cumplir con los requisitos académicos del Distrito..

SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN DE ENTRENADORES

Los entrenadores se contratan anualmente y reciben dirección y supervisión del Director Atlético y de los administradores de la escuela a la que están asignados. Se espera que los entrenadores cumplan con las reglas y procedimientos de la escuela, el Distrito y la Federación Interescolar de California (CIF), así como con las leyes estatales y federales. Han recibido formación anual relacionada con la salud, la seguridad y el espíritu deportivo. Los entrenadores deben ser tratados con el mismo respeto que cualquier otro empleado de la escuela o del distrito. Todos los entrenadores deben participar en un proceso de evaluación anual con el director, su designado o el director atlético. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre un entrenador, comuníquese con el Director Atlético de la escuela.

REGISTRO ATLÉTICO

Los estudiantes atletas deben completar el registro en el sitio web de su escuela, incluido a formulario de permiso firmado por los padres y un [formulario de examen físico](#) firmado por un médico antes de que se les permita participar en una práctica o concurso. No existen circunstancias bajo las cuales un entrenador pueda permitir que un estudiante participe antes de que se envíen y verifiquen estos documentos.

SEGURO

El seguro es responsabilidad de la familia de acuerdo con el Código de Educación 32221. Se puede obtener un seguro de bajo costo a través del [Sitio web del distrito](#). Es muy importante leer la póliza y comprender qué está cubierto. LVJUSD NO es responsable del seguro que cubra lesiones a los atletas cuando participan en un deporte escolar.

EQUIPO

El equipo de seguridad necesario se proporciona a los estudiantes sin costo alguno. Los estudiantes pueden optar por utilizar su propio equipo si lo aprueba el cuerpo técnico. Los entrenadores no venderán, alquilar o de cualquier manera cobrar una tarifa por el uso de dicho equipo de seguridad.

Se espera que los entrenadores regularmente inspeccionar todo el equipo para garantizar que se encuentre en condiciones seguras de funcionamiento. Los entrenadores consultarán con el Director Atlético cuando surjan preguntas..

Todos los equipos, materiales e instalaciones utilizados en el programa deportivo son propiedad del Distrito. Se espera que los estudiantes cuiden adecuadamente los uniformes y el equipo. A los estudiantes y padres se les cobrará por cualquier equipo que se dañe intencionalmente o no se devuelva de acuerdo con [Política de la Junta 5125.2](#).

***POLÍTICA DE REEMPLAZO DE UNIFORME**

Los uniformes deportivos serán reemplazados en un ciclo rotativo de tres años. Para ver qué equipos están en la rotación para un año escolar en particular, consulte con el director deportivo o el director de su escuela.

DONACIONES

La garantía de escuela gratuita de la Constitución de California prohíbe cobrar a los estudiantes cualquier tarifa, cargo o depósito por actividades extracurriculares, crediticias o no crediticias que formen parte del programa educativo del Distrito o del plantel escolar. Aunque muchos programas solicitan donaciones de padres/tutores, las cuales están permitidas, estas donaciones no son obligatorias. Las donaciones deben realizarse a través de la tienda web de la escuela que se encuentra en el sitio web de la escuela. Las donaciones no se reembolsan.

Todas las donaciones se realizarán a la Cuenta General de Atletismo. Las donaciones de cualquier monto se distribuirán equitativamente a los equipos deportivos de conformidad con el Título IX. El Rector gestionará la Cuenta General de Atletismo. Se espera que los entrenadores presenten un presupuesto anual al Director Atlético para su revisión antes de realizar cualquier compra.

RECAUDACIÓN DE FONDOS EN

Los equipos pueden considerar las actividades de recaudación de fondos para apoyar sus actividades; se debe enviar un presupuesto del equipo y un formulario de aprobación del distrito, al menos dos semanas antes del inicio de cualquier recaudación de fondos. El uso de fondos debe cumplir con las regulaciones del Título IX. Cualquier recaudación de fondos por parte de estudiantes atletas debe ser completamente voluntario. ([Política de la Junta 3260](#))

ESTUDIANTE y REUNIÓN DE PADRES

Los entrenadores pueden celebrar una reunión de jugadores de “pretemporada” con todos los jugadores potenciales. Los artículos que pueden estar cubiertos incluyen; elegibilidad, expectativas, campos abiertos/gimnasios y los procedimientos de autorización atlética. Los entrenadores también pueden realizar una reunión de padres dentro de las primeras tres semanas de la temporada para discutir las expectativas del equipo.

PRÁCTICAS

Sólo BORRADO medio Los estudiantes de la escuela pueden practicar con su equipo. A los estudiantes de secundaria no se les permite practicar con equipos de secundaria. La duración de la práctica puede variar según el deporte.

ATLETAS LESIONADOS QUE REGRESAN AL JUEGO

Si un atleta está bajo cuidado médico, debe tener documentación de autorización médica para regresar a la práctica o competencia. También se debe proporcionar una copia del documento de autorización al Director Atlético.

ESCUELA ASISTENCIA

Un atleta DEBE estar en la escuela un mínimo del 50% de su día escolar programado para poder participar en un juego o práctica que se lleve a cabo ese día. Se debe presentar una admisión legal si el atleta falta a cualquier parte de la escuela en un día de juego o práctica para poder ser considerado para participar.

EQUIPOS DEL CLUB

Participación en un equipo no patrocinado por la escuela, como un equipo de liga o club de la ciudad., no garantiza a un estudiante un lugar en el equipo deportivo de la escuela intermedia. Alentamos a los atletas a practicar muchos deportes y exponerse a una variedad de actividades.

CONDUCTA DEL ESTUDIANTE

Se espera que los estudiantes atletas sigan todas las reglas y políticas del distrito y la escuela. Cualquier violación de esas reglas y políticas puede resultar en medidas disciplinarias. Consulte el manual del estudiante de su escuela para obtener más información sobre las reglas y expectativas de la escuela.

El uso de la tecnología, incluidas las redes sociales, mostrada públicamente o directamente a otros estudiantes/personal será positivo y representará al Distrito, la escuela, los entrenadores, los funcionarios y otros estudiantes de una manera respetuosa que refleje los valores de su equipo. El acoso cibernético o los mensajes/publicaciones inapropiados pueden estar sujetos a medidas disciplinarias.

Cualquier conducta antideportiva que viole las reglas CIF/NCS puede estar sujeta a medidas disciplinarias, incluida la expulsión del equipo. Cualquier inquietud sobre la conducta o el comportamiento del estudiante debe abordarse con el entrenador como primer paso..

[BP 6145 - Actividades extracurriculares y cocurriculares](#)

[AR 6145 - Actividades extracurriculares y cocurriculares](#)

PÚBLICO

Alentamos a los espectadores a asistir a eventos deportivos para apoyar a los estudiantes atletas. Algunos eventos requieren una tarifa de entrada. Sin embargo, esperamos que sLos espectadores promoverán activamente el espíritu deportivo mostrando constantemente respeto, cortesía y apoyo a todos los jugadores, entrenadores, funcionarios y otros espectadores durante cada juego, práctica o evento deportivo. Se espera que todos los espectadores se abstengan de participar en cualquier forma de conducta antideportiva, incluidos abucheos, burlas o uso de lenguaje o gestos profanos hacia cualquier funcionario, entrenador, jugador o padre. Si se violan estos estándares, un funcionario escolar puede tomar las medidas apropiadas, que pueden implicar la expulsión del juego.

[CIF Fomenta la Deportividad.](#)

TRANSPORTE HACIA/DESDE LOS CONCURSOS

Compartir coche/conducir

Conductores de deportistas (que no sean su propio hijo) debe completar LVJUSD sistema de registro de voluntarios en línea, [rapaz](#). Este proceso incluye la [Uso de un vehículo privado para transportar estudiantes](#) formulario, una copia de su licencia de río, una copia del actual del conductor póliza de seguro y toma de huellas dactilares. Este proceso debe completarse en su totalidad ANTES de conducir para un evento (nota: los resultados de las huellas dactilares pueden tardar varias semanas; planifique en consecuencia). A los conductores no se les pagará por su tiempo ni se les reembolsará su millaje.

TÍTULO IX

[Título IX](#), como lo describe el Departamento de Educación de California, es una ley federal que se aprobó en 1972 para garantizar que los estudiantes y empleados masculinos y femeninos en entornos educativos reciban un trato equitativo y justo. Protege contra la discriminación basada en el sexo (incluido el acoso sexual). Además, el Título IX protege a los estudiantes transgénero y a los estudiantes que no se ajustan a los estereotipos de género. La ley estatal también prohíbe la discriminación por motivos de género (sexo), expresión de género, identidad de género y orientación sexual. El preámbulo del Título IX de las Enmiendas Educativas de 1972 establece que:

“Ninguna persona en los Estados Unidos será excluida, por motivos de sexo, de participar en, ni se le negarán los beneficios, ni será objeto de discriminación, en ningún programa o actividad educativa que reciba asistencia financiera federal”.

VESTUARIOS

Los estudiantes deberán ser supervisados por un entrenador o asistente de entrenador en los vestuarios. Los atletas pueden guardar el equipo deportivo necesario en casilleros cerrados con llave únicamente durante la temporada de su deporte. El almacenamiento fuera de temporada no está disponible. Los estudiantes siempre deben guardar sus pertenencias en un casillero cerrado con llave y no deben traer objetos de valor al vestuario. La escuela no es responsable de los artículos que no se guarden en un casillero cerrado con llave.

Se espera que los atletas utilicen los vestuarios de manera adecuada para cambiarse y mantener un comportamiento y un lenguaje positivos. No se podrán tomar fotografías ni vídeos dentro de un vestuario. Las violaciones resultarán en disciplina escolar/equipo.

NOVATADA

Las novatadas en cualquier forma no serán toleradas y constituyen una violación de [Reglamento Administrativo 6145.5](#) y [Código de educación de CA 32050](#). Las novatadas se definen como cualquier actividad humillante o peligrosa que se espera de un estudiante por pertenecer a un grupo, independientemente de su voluntad de participar. Las novatadas incluyen cualquier actividad que distinga a un miembro de un equipo del resto.

Según AR 6145.5, “[n]ingún estudiante deberá conspirar para participar en novatadas, participar en novatadas o cometer cualquier acto que cause o pueda causar peligro corporal,

daño físico o degradación o desgracia personal que resulte en daño físico o mental a cualquier compañero de estudios. Las personas que violen este reglamento estarán sujetas a la disciplina del distrito y a las sanciones especificadas en la ley. (Código de Educación 32051)

SALUD MENTAL DEL ESTUDIANTE

La salud y seguridad de los estudiantes de LVJUSD es una máxima prioridad. Escuchar a los estudiantes y prestar atención a las señales de estrés y angustia son funciones importantes tanto para un entrenador deportivo como para los padres. Aquí hay algunos recursos para apoyar a nuestros entrenadores, padres y atletas.

[Salud y bienestar estudiantil de CIF](#)

[Kit de herramientas de salud mental para estudiantes-atletas](#)

[Folleto sobre ansiedad](#)

[Folleto sobre la depresión](#)

[Folleto sobre riesgo de suicidio](#)

CALOR e índice de calidad del aire (ICA)

El calor puede tener efectos dramáticos en los estudiantes atletas y en el rendimiento deportivo. Durante épocas de calor extremo, es importante conocer el riesgo de la comunidad de sufrir impactos térmicos. LVJUSD sigue las pautas del Departamento de Salud Pública de California y utiliza la herramienta de pronóstico HeatRisk del Servicio Meteorológico Nacional (NWS) para estudiar los impactos del calor extremo.

[Guía de calor del CDPH](#)

[Herramienta de pronóstico de riesgo de calor del NWS](#)

Índice de calidad del aire (ICA)

Las escuelas miembros de NCS han implementado una regla de índice de calidad del aire, el Reglamento 1003H. Los estatutos establecen:

[Un índice de calidad del aire.](#) de menos de 151 deben estar registrados para todos los eventos deportivos al aire libre organizados por las escuelas miembros de NCS durante los eventos de campeonato de pretemporada, liga y sección. Las escuelas miembros de NCS no pueden organizar concursos al aire libre cuando el AQI sea igual o superior a 151.

¿Qué es la enfermedad por calor?

El ejercicio produce calor dentro del cuerpo y puede aumentar la temperatura corporal de un atleta. Si a esto le sumamos un día caluroso o húmedo y cualquier barrera a la pérdida de calor, como el acolchado y el equipo, la temperatura del individuo puede volverse peligrosamente alta. Si no se trata, la elevación de la temperatura corporal central puede provocar que los sistemas de órganos del cuerpo se apaguen.

[Guía CIF sobre enfermedades por calor](#)

Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir

Hay varias maneras de prevenir que ocurran enfermedades por calor:

Hidratación adecuada

- El deportista debe llegar bien hidratado a los entrenamientos, partidos y sesiones de

ejercicio intermedias para reducir el riesgo de deshidratación.

- El agua debe ser de libre acceso y los descansos para beber deben realizarse en la sombra, si están disponibles, al menos cada 15 a 20 minutos y deben ser lo suficientemente largos como para permitir que los atletas ingieran volúmenes adecuados de líquido. Durante los descansos se deberá retirar el equipo innecesario.

Aclimatación gradual

- La intensidad y la duración del ejercicio deben aumentarse gradualmente durante un período de 7 a 14 días para dar tiempo a los atletas a desarrollar niveles de condición física y acostumbrarse a practicar en el calor.
- El equipo de protección debe introducirse por fases.

Medidas de prevención adicionales

- Proporcionar una cobertura médica adecuada durante el ejercicio.
- Fomentar el mantenimiento de registros del estado de hidratación. Los atletas pueden pesarse antes y después de la práctica, idealmente con ropa interior seca para comprobar el estado de hidratación. La cantidad de líquido perdido debe reponerse en la siguiente sesión de actividad. Un atleta debe beber aproximadamente 16 onzas de líquido por cada kilogramo de líquido perdido (1 kg = 2,2 libras).
- Consuma una dieta bien equilibrada que ayude a reponer los electrolitos perdidos y evite bebidas que contengan estimulantes como efedrina o altas dosis de cafeína.
- Altere los planes de práctica en condiciones ambientales extremas. Lo ideal es que los entrenadores conozcan la temperatura del globo terráqueo Web, que mide no sólo la temperatura y la humedad (el "índice de calor") sino también la velocidad del viento, el ángulo del sol y la nubosidad. El WBGT es la medida más precisa del estrés por calor ambiental. Por ejemplo, cuanto mayor sea la temperatura y la humedad, con viento y nubes mínimos, y con el sol directamente sobre la cabeza a las 12 del mediodía, mayor será el WBGT y más difícil para el cuerpo enfriarse. Conocer el WBGT usando un dispositivo o una estimación (consulte "Monitoreo de la temperatura del globo húmedo" a continuación) guiará las precauciones para la actividad deportiva. Los atletas con factores de riesgo de enfermedades por calor deben ser supervisados de cerca durante actividades extenuantes, especialmente en condiciones de calor y/o humedad.

Identificación y tratamiento de Calor Enfermedad

AGOTAMIENTO DE CALOR:

Incapacidad para continuar el ejercicio debido a síntomas inducidos por el calor. Esto ocurre con una temperatura central corporal elevada entre 97 y 104 grados Fahrenheit.

Síntomas de advertencia:

- Mareos, aturdimiento, debilidad.
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Diarrea, ganas de defecar.
- Palidez, escalofríos
- sudoración profusa
- Piel fría y húmeda
- Hiperventilación
- Disminución de la producción de orina

Tratamiento: Deja de hacer ejercicio, muévete. jugador a un lugar fresco, quítese el exceso de ropa, dé líquidos si está consciente, CUERPO FRÍO: ventiladores, agua fría, toallas heladas o bolsas de hielo. La reposición de líquidos debe realizarse lo antes posible. El Sistema Médico de Emergencia (EMS) debe activarse si la recuperación no es rápida. En caso de duda, LLAME AL 911. Los atletas con agotamiento por calor deben ser evaluados por un médico lo antes posible en todos los casos.

GOLPE DE CALOR:

Disfunción o cierre de los sistemas del cuerpo debido a una temperatura corporal elevada que no se puede controlar. Esto ocurre con una temperatura central del cuerpo superior a 107 grados Fahrenheit.

Síntomas de advertencia:

- Mareo
- Somnolencia, pérdida del conocimiento.
- Convulsiones
- Asombro, desorientación
- Cambios conductuales/cognitivos (confusión, irritabilidad, agresividad, histeria, inestabilidad emocional)
- Debilidad
- Piel caliente y húmeda o seca
- Latidos cardíacos rápidos, presión arterial baja.
- Hiperventilación
- Vómitos, diarrea

Esta es una EMERGENCIA MÉDICA. Puede producirse la muerte si no se trata adecuada y rápidamente.

Tratamiento: Detenga el ejercicio, llame al 911, retírelo del calor, quítele la ropa, sumerja al atleta en agua fría para un enfriamiento rápido y agresivo (si no es posible la inmersión, enfríe al atleta como se describe para el agotamiento por calor), controle los signos vitales hasta que lleguen los paramédicos.

MANEJO DE CONMOCION CEREBRAL

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo.
 - Por contacto con otro jugador, golpear una superficie dura como el suelo, hielo o piso, o ser golpeado por una pieza del equipo como un bate, un palo de lacrosse o una pelota de hockey sobre césped.
- Puede cambiar la forma en que normalmente funciona su cerebro.
- Puede variar de leve a grave.
- Se presenta de forma diferente para cada deportista.
- Puede ocurrir durante la práctica o competencia en CUALQUIER deporte.
- Puede suceder incluso si no pierde el conocimiento.

[Estatuto del CIF 503H](#)

Un estudiante-atleta que se sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral o una lesión en la cabeza en una práctica o juego será retirado de la competencia en ese momento por el resto del día. Un estudiante-atleta que ha sido retirado del juego no puede regresar a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un proveedor de atención médica autorizado y capacitado en la evaluación y manejo de conmociones cerebrales y recibe autorización por escrito volver a jugar por parte de ese proveedor de atención médica.

¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?

No puedes ver una conmoción cerebral, pero puedes notar algunos de los síntomas de inmediato. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión. Los síntomas de una conmoción cerebral incluyen:

- Amnesia.
- Confusión.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida del conocimiento.
- Problemas de equilibrio o mareos.
- Visión doble o borrosa.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Náuseas (sensación de que podría vomitar).
- "No me siento bien".
- Sensación de lentitud, niebla o aturdimiento.
- Sentirse inusualmente irritable.
- Problemas de concentración o memoria (olvido de jugadas, hechos, horarios de reuniones).
- Tiempo de reacción lento.

El ejercicio o las actividades que implican mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos, pueden provocar que los síntomas de una conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren.

¿Qué puede pasar si sigo jugando con un estudiante con una conmoción cerebral o regreso pronto?

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente ([Estatuto del CIF 503H](#)). Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al atleta joven especialmente vulnerable a lesiones mayores. Existe un mayor riesgo de sufrir daños significativos por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produzca la conmoción cerebral, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede provocar una recuperación prolongada o incluso una inflamación cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los atletas adolescentes o adolescentes a menudo bajo reportar síntomas de lesiones y las conmociones cerebrales no son diferentes. Es su deber como entrenador anteponer la salud y la seguridad de sus estudiantes-atletas a ganar.

¿Qué debe hacer un entrenador si ellos pensar a El jugador ha sufrido un [conmoción cerebral](#).

Cualquier deportista siquiera sospechoso de sufrir una conmoción cerebral **debe** ser retirado del juego o practicar inmediatamente. Ningún atleta puede regresar a la actividad después

de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, independientemente de cuán leve parezca o cuán rápido desaparezcan los síntomas. sin autorización médica escrita.
es mejor perderse un juego que toda la temporada. En caso de duda, consulte.