



DISTRITO ESCOLAR DE SANTA ROSA CITY

ESCUELA INTERMEDIA

PAQUETE DE AUTORIZACIÓN DEPORTIVA DEL ESTUDIANTE 2024-2025

DECLARACIÓN SOBRE LA MISIÓN DEPORTIVA

Las Escuelas de la Ciudad de Santa Rosa creen que el Deporte Interescolar juega un papel importante en el proceso educativo que se esfuerza por proporcionar una experiencia desafiante, significativa y emocionante para el estudiante-atleta. El Deporte Interescolar ofrece a los estudiantes la oportunidad de experimentar el crecimiento interpersonal y el desarrollo social, así como para mejorar la salud física y mental. También fomenta el sentido del compromiso, el respeto, el trabajo en equipo, el orgullo y el espíritu deportivo.

Santa Rosa City Schools desean proporcionar un entorno escolar seguro que permita a todos los estudiantes igualdad de acceso y oportunidades en los programas, servicios y actividades académicas, extraescolares y otros programas de apoyo educativo del distrito. El Distrito prohíbe, en cualquier escuela del distrito o actividad escolar, la discriminación ilegal, incluyendo el acoso discriminatorio, la intimidación y el hostigamiento, dirigido a cualquier estudiante por cualquier persona, basado en la raza, color, ascendencia, nacionalidad, país de origen, estado migratorio, identificación de grupo étnico, origen étnico, edad, religión, estado civil, embarazo, estado parental, discapacidad física o mental, condición médica, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, expresión de género o información genética, o asociación con una persona o grupo con una o más de estas características reales o percibidas. (PB 5145.3)

Si tiene preguntas o quejas, comuníquese con el Oficial de Cumplimiento de Equidad: Vicki Zands, Asistente del Superintendente de Recursos Humanos, (707) 890-3800, vzands@srcs.k12.ca.us; Coordinadora del Título VI / Título IX: Stacy Desideri, Directora Ejecutiva, (707) 890-3800, sdesideri@srcs.k12.ca.us; y Coordinadora de la Sección 504: Angela Bonner, (707) 890-3800, abonner@srcs.k12.ca.us.

I. PROCEDIMIENTO PARA COMPLETAR LA AUTORIZACIÓN DEPORTIVA:

La siguiente información debe ser firmada por el padre/tutor y el estudiante para ser entregada personalmente al director deportivo para su aprobación antes de las pruebas. Cuando el director deportivo haya completado el proceso de aprobación, notificará al entrenador el estado de elegibilidad del estudiante. El entrenador notificará entonces al estudiante que ha sido aprobado para participar en las pruebas. A ningún estudiante se le permite participar en una prueba, práctica o competencia deportiva hasta que este proceso se haya completado y entregado al director deportivo.

(LISTA DE CONTROL) **Devuelva todos los documentos firmados y completados al Director Atlético.**

- _____ 1. Un formulario firmado y completado de Verificación de Recepción, Lectura y Comprensión
- _____ 2. Un formulario firmado y cumplimentado del acuerdo sobre redes sociales
- _____ 3. Un formulario firmado y fechado de la Aceptación de riesgos y renuncia relacionada con COVID 19
- _____ 4. Un Formulario de Solicitud del Estudiante firmado y fechado, Formulario de Permiso de los Padres, una Declaración de Certificación del Estudiante por parte del Médico. La Declaración del Médico firmada y fechada debe estar en papel con membrete del médico, en la que se indique que el posible estudiante atleta está aprobado para participar en los equipos deportivos patrocinados por la escuela. **DEBE FIRMARSE ANTES DEL 1 DE JUNIO DE LA TEMPORADA DE PARTICIPACIÓN.**
- _____ 5. Una Declaración de Información del Seguro Deportivo firmada y fechada, Una Autorización de Procedimiento de Emergencia/ Desastre, Autorización de Tratamiento de Emergencia Opcional, y un Permiso para Transportar al Hijo/Hija.
- _____ 6. Hoja de información sobre enfermedades causadas por el calor CIF

II. INFORMACIÓN SOBRE EL EXAMEN FÍSICO:

El examen físico debe tener fecha del **1 de junio o posterior para el año escolar en curso**. El examen físico es válido hasta el 1 de julio del mismo año escolar (es decir, un examen físico para el año escolar 2024-25 es válido hasta julio de 2025).

El examen físico debe ser realizado por un Médico, Enfermera Especializada u Osteópata. **No se aceptará un examen físico realizado por un Quiropráctico.**

IV. SE ACEPTARÁN DONACIONES DEPORTIVAS PARA AYUDAR A FINANCIAR NUESTRO PROGRAMA DE DEPORTES.

NOTA:

Es muy importante que entregue los documentos anteriormente solicitados por lo menos una o dos semanas antes del comienzo de la temporada deportiva. Con el número de estudiantes-atletas y deportes que se ofrecen cada temporada, normalmente los directores deportivos tardarán al menos una semana en procesar toda la información. Si entregas la información el primer día de entrenamiento, lo más probable es que pierdas al menos la primera semana de entrenamiento.

SANTA ROSA CITY SCHOOLS
Organización Deportiva de la Escuela Intermedia

Ligas de la Escuela Intermedia: Liga del Valle Norte y Liga del Condado Oeste

Las Escuelas Intermedias de Santa Rosa City competirán en la Liga del Valle Norte y la Liga del Condado Oeste en Baloncesto Femenino y Masculino de 7° y 8° Grado, Voleibol y Lucha Libre para el año escolar 2024-25. Competirán en su Liga de la Escuela Intermedia de Santa Rosa City en Cross Country y Pista.

Escuelas de la Liga del Valle Norte: Santa Rosa, Rincon Valley y Slater competirán en esta liga para Baloncesto y Voleibol Femenino y Masculino de 7° y 8° grado. Santa Rosa, Rincon Valley, Slater, CCLA y Comstock competirán en esta liga en Lucha Libre de 7° y 8° grado. Las escuelas que compiten en esta liga son:

Adele	Altimira	Comstock	CCLA
Healdsburg	Tech Middle	Kenilworth	Petaluma
Rincon Valley	Santa Rosa	Slater	Robert Lewis Stevenson
Lawrence Jones	Washington	Windsor	Calistoga Cali Calmecac

Escuelas de la Liga del Condado Oeste: CCLA y Comstock competirán en esta liga para Baloncesto y Voleibol Femenino y Masculino de 7° y 8° grado. Las escuelas que compiten en esta liga son:

RAMS - Roseland	Academia de Idiomas César Chávez	Forestville
RC Prep - Roseland	Hilliard Comstock	Geyserville
Willowside - Santa Rosa	Windsor	Guerneville
Brookhaven - Sebastopol	Twin Hills	
Hillcrest	Cali Calmecac	

Liga de Rosa City Schools: Las Escuelas de Santa Rosa City competirán entre sí en:

- Cross Country Femenino y Masculino de 7° y 8° Grado
- Pista Femenino y Masculino de 7° y 8° Grado

FECHAS DE INICIO Y FINALIZACIÓN DE CADA DEPORTE

Escuelas	Inicio	Final	Temporadas	Deportes
RV, SR, Slater	8/21	10/27	Otoño	Baloncesto Femenino de 7° y 8° Grado - Valle Norte
CCLA, Com.	8/21	10/17		Baloncesto Femenino de 7° y 8° Grado - Condado Oeste
All	8/21	10/22		Cross Country (mixto) de 7° y 8° Grado - Liga de SRCS
			Invierno	
RV, SR, Slater	10/21	1/15		Baloncesto Masculino de 7° y 8° Grado - Valle Norte
RV, SR, Slater	10/21	1/15		Voleibol Femenino de 7° y 8° Grado - Valle Norte
Com., CCLA	11/12	1/31		Voleibol Femenino de 7° y 8° Grado - Condado Oeste
Com., CCLA	1/6	3/8		Baloncesto Masculino de 7° y 8° Grado - Condado Oeste
All	1/21	3/8		Lucha Libre (mixto) de 7° y 8° Grado - Valle Norte
			Primavera	
All	3/24	5/7		Atletismo Pista y Campo (mixto) de 7° y 8° Grado - Liga de SRCS

SANTA ROSA CITY SCHOOLS

AVISO SOBRE ACCIDENTES GRAVES, CATASTRÓFICOS Y QUIZÁS FATALES

El Distrito Escolar de Santa Rosa City ofrece un amplio programa deportivo y hace todo lo posible para garantizar que el programa sea educativo, beneficioso y lo más seguro posible para los estudiantes. Sin embargo, por su propia naturaleza, el deporte competitivo puede poner a estudiantes en situaciones en las cuales pueden ocurrir accidentes GRAVES, CATASTRÓFICOS, y quizás FATALES.

Muchas formas de competencia deportiva resultan en contacto físico entre jugadores, esfuerzo físico extenuante, y el uso de equipo que puede provocar accidentes y muchas otras exposiciones al riesgo de lesiones.

Los estudiantes y sus padres/tutores deben evaluar los riesgos que implica dicha participación y tomar la decisión de participar a pesar de dichos riesgos. Ninguna cantidad de instrucción, precaución o supervisión eliminará totalmente todos los riesgos de lesión. Al igual que andar en bicicleta implica elegir un riesgo, la participación deportiva de los estudiantes de secundaria también puede ser intrínsecamente peligrosa. No se puede subestimar la obligación de los padres y estudiantes al tomar esta decisión de participar.

Al otorgar permiso para que su estudiante participe en una competencia deportiva, usted, el padre o tutor, reconoce que dicho riesgo existe.

Los estudiantes recibirán la instrucción sobre las técnicas apropiadas que se utilizarán en la competencia deportiva y en la utilización apropiada de todo el equipo usado en la práctica y la competencia. Los estudiantes deben cumplir con esa instrucción y utilización, y deben abstenerse de usos y técnicas impropias.

Entiendo y reconozco que para participar en actividades deportivas, estoy de acuerdo en asumir la responsabilidad por cualquier y todos los riesgos potenciales que puedan estar asociados con la participación en dichas actividades. También entiendo, reconozco y estoy de acuerdo que el Distrito, sus empleados, oficiales, agentes o voluntarios no serán responsables por lesiones/enfermedades sufridas incidentalmente y/o asociadas con la preparación y/o participación en actividades deportivas. Además, renuncio, libero y eximo a ellos de cualquier otro reclamo, demanda, obligación o causa de acción por cualquier lesión/enfermedad o daño a la propiedad sufrido por mi hijo/hija que surja como resultado de participar o recibir instrucción en dicha actividad que sea incidental a la misma.

Si algo de lo anterior no se entiende completamente, por favor póngase en contacto con el director de su escuela para obtener más información.

SANTA ROSA CITY SCHOOLS

REQUISITOS ACADÉMICOS PARA LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Para poder participar en las actividades co-escolares y extraescolares, el estudiante debe:

1. Proseguir hacia la finalización exitosa de su curso de estudio.
2. Cumplir con los requisitos de elegibilidad deportiva que se determinarán cuatro veces al año: al final del primer trimestre, del primer semestre, del tercer trimestre y del segundo semestre.
3. Mantener al menos un promedio de "C" o, si no se mantiene un promedio de "C", completar con éxito un período de prueba académica.
4. No haber sido suspendido por violación del código de educación 48900, 48900.2, 28900.3, 48900.4, 48900.7, según se describe en A.R. 6145.1.

Prueba Académica

1. De acuerdo con SRCS A.R. 6145, los estudiantes deben mantener un GPA de 2.0, en una escala de 4.0, para ser elegibles para participar en deportes interescolares. Los estudiantes con un GPA entre 1.4 y 1.99 pueden solicitar participar en un proceso de Prueba Académica para ayudar con la elegibilidad. Los plazos para solicitar el proceso de Prueba Académica se identifican a continuación:
 - a. Los estudiantes de la escuela intermedia que no alcancen un promedio de "C" (2.0) en el período de calificaciones (trimestre) anterior a la participación en una actividad, pero que tengan al menos un promedio de calificaciones de 1.4, se considerarán en período de prueba para la temporada deportiva en curso hasta la primera competencia de la liga.
 - b. Los estudiantes de la escuela intermedia que no alcancen un promedio de "C" (2.0) durante un período de calificaciones (trimestre) que cae a mitad de la temporada (Ligas del Valle Norte y del Condado Oeste) serán retirados del equipo si su promedio de calificaciones cae por debajo de 1.4 o serán puestos en período de prueba académica por el resto de la temporada si caen entre 1.4 y 1.99.
 - i. En ambos casos, éste será el único período de prueba académico del año. Durante el periodo de prueba, el estudiante podrá participar plenamente en la actividad. Si, al final del periodo de prueba, el estudiante no alcanza un promedio de "C" (2,0), no podrá participar en la actividad durante el resto de la temporada. Las circunstancias especiales deberán ser aprobadas tanto por el Director Deportivo como por el Director de la Escuela.

2. Para los propósitos de esta política, un período de calificación para los estudiantes de la escuela intermedia se definirá como un trimestre/semestre. Para los estudiantes de la escuela intermedia, la elegibilidad será determinada por las calificaciones del trimestre/semestre.
3. Un estudiante podrá tener estatus de prueba sólo una vez al año escolar.

SANTA ROSA CITY SCHOOLS

NORMAS DE CIUDADANÍA Y EXPLICACIÓN DE INFRACCIONES GRAVES

Las siguientes normas se aplican a todos los estudiantes que participan en actividades extraescolares. Si tienes alguna duda, habla con tu entrenador, director deportivo o el administrador de tu centro que supervisa el programa deportivo.

NORMAS DE CIUDADANÍA

Aunque existen normas de ciudadanía aplicables a todos los estudiantes, se esperan normas más estrictas de los estudiantes-atletas porque la comunidad y otros estudiantes reconocen a estos estudiantes como modelos y líderes.

1. Cualquier estudiante que cometa una violación del Código de Educación 48900 que resulte en una suspensión podría ser retirado de la participación en cualquier equipo deportivo en el que resida actualmente. Las reglas y expectativas del equipo son revisadas por los entrenadores en las reuniones de pretemporada para los padres y los estudiantes. (Consulte el manual de su escuela o la Política de la Junta y los Reglamentos Administrativos 5114.13 y 5114.13.1 para obtener una lista de infracciones de suspensión). (Consulte el sitio web de Santa Rosa City Schools - (www.srscschools.org)).
 2. Antes de la imposición de sanciones como se describe anteriormente, el padre/tutor y el estudiante tendrán la oportunidad de tener una conferencia con los funcionarios de la escuela para presentar su versión del caso y comentar sobre la infracción y la sanción en cuestión.
 3. Cada escuela del distrito y cada entrenador/director deportivo está autorizado a buscar y hacer cumplir normas razonables de comportamiento y sanciones razonables por violación de las mismas. Éstas deben realizarse por escrito y estarán sujetas a la aprobación del director deportivo y del director de la escuela o persona designada.
 4. Para ser elegible para practicar o participar en una actividad en cualquier día escolar, los participantes deben estar en la escuela durante un día completo. Se permitirán excepciones a esta regla en casos inusuales si el director de la escuela o la persona designada lo autorizan. Es preferible avisar con antelación, si es posible.
 5. Los estudiantes deben participar, sin limitaciones, en educación física para poder participar en actividades/deportes extraescolares.
- B. Es la responsabilidad del director o su designado asegurarse de que:
1. Cada entrenador/patrocinador de la actividad revise estos reglamentos con cada equipo/club/grupo al comienzo de cada deporte o actividad cada año.
 2. Se haga todo lo posible para notificar anualmente por escrito a los estudiantes y padres/tutores de estos reglamentos.

INFRACCIONES GRAVES - CÓDIGO DE EDUCACIÓN 48900

Las infracciones del Código de Educación 48900 por las cuales los estudiantes pueden ser suspendidos se enumeran en el Aviso Anual para Padres en la sección "Extractos del Código de Educación de California".

Un estudiante puede ser suspendido o expulsado por los actos enumerados anteriormente y relacionados con la actividad o asistencia escolar que ocurran en cualquier momento, incluidos, entre otros, cualquiera de los siguientes:

1. Mientras se encuentre en el recinto escolar.
2. Mientras va o viene de la escuela.
3. Durante el período de almuerzo, ya sea dentro o fuera del recinto escolar
4. Durante, o mientras va o viene de una actividad patrocinada por la escuela.

NOVATADA

Código de Educación 32050

Tal como se utiliza en este artículo, el término "novatada" incluye cualquier iniciación o preiniciación en una organización estudiantil o cualquier pasatiempo o diversión realizada con respecto a dicha organización, que cause, o pueda causar, peligro corporal, daño físico o degradación personal o deshonra que resulte en daño físico o mental, a cualquier estudiante u otra persona que asista a cualquier escuela, colegio comunitario, colegio universitario, universidad u otra institución educativa en este estado; pero el término "novatada" no incluye los eventos deportivos habituales, u otras competencias o competiciones similares.

Código de Educación 32051

Ningún estudiante, u otra persona que asista a cualquier escuela pública, privada, parroquial, o militar, colegio comunitario, universidad, u otra institución educativa, conspirará para participar en novatadas, o cometer cualquier acto que cause o pueda causar peligro corporal, daño físico, o degradación personal o deshonra que resulte en daño físico o mental a cualquier compañero estudiante, o persona que asista a la institución. La violación de esta sección es un delito menor, castigado con una multa de no menos de cien dólares (\$100), ni más de cinco mil dólares (\$5,000), o prisión en la cárcel del condado por no más de un año, o ambas.

Política 6145.5(a) de la Junta Escolar de Santa Rosa City)

Ningún estudiante conspirará en novatadas, participará en novatadas, o cometerá cualquier acto que cause o pueda causar daño físico corporal o degradación personal o deshonra que resulte en daño físico o mental a cualquier compañero estudiante o persona. Las personas que violen esta política estarán sujetas a la disciplina del distrito, a sanciones por delitos menores y a la pérdida de sus derechos.

ESTEROIDES ANABÓLICOS Y DROGAS ILEGALES

Como una condición establecida por la junta directiva del Distrito Escolar de Santa Rosa City, existe una Política de la Junta que prohíbe el uso de esteroides anabólicos y drogas ilegales.

El reconocimiento de este requisito por parte de los estudiantes-atletas y los padres/tutores es un acuerdo de que el estudiante-atleta no usará esteroides andrógenos/anabólicos u otras drogas ilegales sin una prescripción escrita de un médico con licencia reconocida por la Asociación Médica Americana, para tratar una condición médica.

Los estudiantes- atletas también deben reconocer que bajo la Política de la Junta Directiva de Santa Rosa City Schools, el estudiante puede estar sujeto a sanciones incluida la no elegibilidad para participar en Deportes de la Escuela Intermedia. Además, si el estudiante o padre/tutor proporciona información falsa o fraudulenta al Distrito Escolar de Santa Rosa City, el estudiante-atleta no será elegible para participar por un año. Entendemos que la política del Distrito Escolar de Santa Rosa City con respecto al uso de drogas ilegales se hará cumplir por cualquier violación de estas reglas. Las violaciones de las reglas resultarán en medidas disciplinarias para el/ella. Estas medidas pueden incluir, pero no se limitan a la restricción deportiva, suspensión o expulsión.

DIRECTRICES PARA LA PARTICIPACIÓN POR IDENTIDAD DE GÉNERO

PARTICIPACIÓN DE IDENTIDAD DE GÉNERO – Todos los estudiantes deben tener la oportunidad de participar en las actividades de la CIF de una manera que sea consistente con su identidad de género, independientemente del género que aparece en los registros de un estudiante. El estudiante y/o la escuela del estudiante pueden solicitar la revisión de la elegibilidad del estudiante para participar en los Deportes Interescolares en un género que no coincida con el género que se le asignó a él o a ella al nacer, a través del siguiente procedimiento a continuación en caso de que el estudiante o la escuela tengan preguntas o necesiten orientación para tomar la determinación.

Una vez que al estudiante se ha otorgado la elegibilidad para participar en los Deportes Interescolares de acuerdo con su identidad de género, la elegibilidad se otorga por la duración de la participación del estudiante y no necesita ser renovado cada temporada deportiva o año escolar. Toda discusión y documentación se mantendrá confidencial, y los procedimientos serán cerrados a menos que el estudiante y la familia hagan una solicitud específica.

1. **NOTIFICACIÓN A LA ESCUELA:** El estudiante y/o sus padres deberán ponerse en contacto con el administrador de la escuela o el director deportivo indicando que el estudiante tiene una identidad de género consistente diferente del género que aparece en los registros de inscripción de la escuela del estudiante, y que el estudiante desea participar en las actividades de una manera consistente con su identidad de género.
2. **NOTIFICACIÓN AL CIF:** El administrador de la escuela se pondrá en contacto con la oficina de la CIF, que asignará un facilitador que ayudará a la escuela y al estudiante en la preparación y finalización del proceso de apelación de elegibilidad de identidad de género de la CIF.
3. **PRIMER NIVEL DE APELACIÓN:** Se programará una audiencia de apelación para el estudiante ante un comité de elegibilidad específicamente establecido para escuchar apelaciones de identidad de género. La CIF programará una audiencia lo más pronto posible, pero en ningún caso después de de cinco (5) días hábiles escolares de esa escuela miembro antes de la primera competición Interescolar completa que sea objeto de la petición, o dentro de un tiempo razonable posterior en casos de emergencia, incluyendo, entre otros, cualquier inscripción tardía imprevisible de un estudiante. El Comité de Elegibilidad de Identidad de Género estará integrado por un mínimo de tres (3) de las siguientes personas, una de las cuales debe pertenecer a la categoría de médicos o profesionales de la salud mental:
 - A. Médico con experiencia en la atención médica de identidad de género y los Estándares de Atención de la Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (WPATH).
 - B. Psiquiatra, psicólogo o profesional de salud mental con licencia que este familiarizado con los Estándares de Atención de la Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero (WPATH).
 - C. Administrador escolar de una escuela no apelante.
 - D. Miembro del personal de la CIF.
 - E. Defensor familiarizado con los temas de Identidad y Expresión de Género.
6. **DOCUMENTACIÓN:** El estudiante que apela debe proporcionar al Comité de Elegibilidad la siguiente documentación e información:
 - A. Expediente académico actual e información sobre la matrícula escolar.
 - B. Documentación que demuestre que el estudiante se identifica con su sexo (por ejemplo, declaraciones por escrito del estudiante y/o de sus padres/tutores y/o de un profesional de salud).
 - C. Cualquier otra documentación o información pertinente.
7. **SEGUNDO NIVEL DE APELACIÓN:** Un estudiante agraviado que desee apelar la decisión del Comité de Elegibilidad de Identidad de Género deberá presentar una notificación de apelación ante el Director Ejecutivo de la CIF en o antes del décimo (10º) día escolar hábil posterior a la fecha de recepción de la decisión escrita del Comité de Elegibilidad de Identidad de Género denegando la petición. Una apelación al Director Ejecutivo de la CIF requerirá que el Director Ejecutivo programe una audiencia para comenzar en o antes del décimo (10º) día escolar hábil siguiente a la fecha de recepción de la notificación escrita de apelación. Se entregará una notificación por escrito de la hora y el lugar de la audiencia al apelante solicitado en persona o por correo certificado, con acuse de recibo, a más tardar cinco (5) días hábiles escolares de esa escuela miembro antes de la fecha de la audiencia. Cuando se confirme la identidad de género consistente de un estudiante, el comité de elegibilidad/Director Ejecutivo de la CIF afirmará la elegibilidad del estudiante para participar en actividades de la CIF consistentes con la identificación de género del estudiante. La CIF facilitará la provisión de recursos y capacitación a las escuelas miembro que soliciten asistencia en relación con la identidad de género.

Para obtener información adicional sobre la identidad de género, consulte el APÉNDICE (ubicado en la página siguiente)

APÉNDICE - IDENTIDAD DE GÉNERO

DEFINICIONES:

A efectos de esta política, se aplican las siguientes definiciones:

1. **PERSONA TRANSGÉNERO**

Persona cuya identidad de género no coincide con el sexo que se le asignó al nacer. Esta identificación de género cruzada suele denominarse disforia de género. Cuando la disforia de género causa malestar o deterioro clínicamente significativo, a veces se clasifica como Trastorno de Identidad de Género. Una persona transgénero que nace con cuerpo de mujer pero que se identifica como hombre se denomina hombre transgénero o transexual de mujer a hombre. Una persona transgénero que nace con cuerpo de hombre pero se identifica como mujer se denomina mujer transgénero o transexual de hombre a mujer.

2. **PERSONA INTERSEXUAL**

"Intersexual" es un término general utilizado para indicar una persona que nace con una anatomía y/o patrón cromosómico reproductivo o sexual que no parece ajustarse a las definiciones típicas de mujer o hombre. Esto puede ser el resultado de diversas condiciones médicas que implican variaciones cromosómicas, variaciones hormonales, genitales ambiguos y/o una anatomía que incluye características tanto masculinas como femeninas. El término médico para esta afección es "Trastorno del Desarrollo Sexual de SDS". "Intersexual" no es lo mismo que " transgénero", aunque algunas personas se identifican tanto como intersexual como transgénero. Sin embargo, los dos grupos pueden enfrentarse a situaciones similares al necesitar cambiar las designaciones de género a efectos de la participación en las actividades escolares.

3. **IDENTIDAD DE GÉNERO**

Sentimiento interno y profundo de una persona de ser hombre o mujer.

4. **EXPRESIÓN DE GÉNERO**

Características y comportamientos externos de una persona que se definen socialmente como masculinos o femeninos, como la forma de vestir, los gestos, los patrones de habla y las interacciones sociales.

VALORES FUNDAMENTALES:

La política de identidad de género de la CIF se ha elaborado sobre la base de los siguientes valores fundamentales:

- Reconocer que es probable que la política de la CIF deba revisarse y modificarse para reflejar una mayor comprensión médica y la evolución de las normas sociales
- Basar la política en una práctica médica sólida
- Promulgar una política que maximice la flexibilidad y la privacidad con restricciones mínimas
- Proporcionar un espacio para que los estudiantes intersexuales y transgéneros existan y prosperen
- Reducir la intimidación y el acoso a los estudiantes
- Preservar las prácticas existentes con respecto a la participación de las niñas en los equipos masculinos según la política actual de la CIF
- Reconocer el valor del deporte basado en la educación para todos los estudiantes
- Enfatizar que la participación en los deportes basado en la educación no sólo está permitida, sino que se anima a todos los estudiantes
- Adherirse a la ley estatal y federal de California con respecto a la igualdad de género y la oportunidad educativa
- Operar a partir de la presunción de que todos los estudiantes tendrán acceso a los programas y políticas de elegibilidad
- Crear igualdad de condiciones para todos los estudiantes
- Reducir las barreras económicas, especialmente para las poblaciones minoritarias
- Responder a las preocupaciones de los padres, maestros y entrenadores mediante un componente educativo

Keep Their Heart in the Game

A Sudden Cardiac Arrest Information Sheet for Athletes and Parents/Guardians

What is sudden cardiac arrest?

Sudden cardiac arrest (SCA) is when the heart stops beating, suddenly and unexpectedly. When this happens blood stops flowing to the brain and other vital organs. SCA is NOT a heart attack. A heart attack is caused by a blockage that stops the flow of blood to the heart. SCA is a malfunction in the heart's electrical system, causing the victim to collapse. The malfunction is caused by a congenital or genetic defect in the heart's structure.

How common is sudden cardiac arrest in the United States?

As the leading cause of death in the U.S., there are more than 300,000 cardiac arrests outside hospitals each year, with nine out of 10 resulting in death. Thousands of sudden cardiac arrests occur among youth, as it is the #2 cause of death under 25 and the #1 killer of student athletes during exercise.

Who is at risk for sudden cardiac arrest?

SCA is more likely to occur during exercise or physical activity, so student-athletes are at greater risk. While a heart condition may have no warning signs, studies show that many young people do have symptoms but neglect to tell an adult. This may be because they are embarrassed, they do not want to jeopardize their playing time, they mistakenly think they're out of shape and need to train harder, or they simply ignore the symptoms, assuming they will "just go away." Additionally, some health history factors increase the risk of SCA.

FAINTING
is the
#1 SYMPTOM
OF A HEART CONDITION

What should you do if your student-athlete is experiencing any of these symptoms?

We need to let student-athletes know that if they experience any SCA-related symptoms it is crucial to alert an adult and get follow-up care as soon as possible with a primary care physician. If the athlete has any of the SCA risk factors, these should also be discussed with a doctor to determine if further testing is needed. Wait for your doctor's feedback before returning to play, and alert your coach, trainer and school nurse about any diagnosed conditions.

What is an AED?

An automated external defibrillator (AED) is the only way to save a sudden cardiac arrest victim. An AED is a portable, user-friendly device that automatically diagnoses potentially life-threatening heart rhythms and delivers an electric shock to restore normal rhythm. Anyone can operate an AED, regardless of training. Simple audio direction instructs the rescuer when to press a button to deliver the shock, while other AEDs provide an automatic shock if a fatal heart rhythm is detected. A rescuer cannot accidentally hurt a victim with an AED—quick action can only help. AEDs are designed to only shock victims whose hearts need to be restored to a healthy rhythm. Check with your school for locations of on-campus AEDs.



The Cardiac Chain of Survival

On average it takes EMS teams up to 12 minutes to arrive to a cardiac emergency. Every minute delay in attending to a sudden cardiac arrest victim decreases the chance of survival by 10%. Everyone should be prepared to take action in the first minutes of collapse.

Early Recognition of Sudden Cardiac Arrest



Collapsed and unresponsive.
Gasping, gurgling, snorting, moaning
or labored breathing noises.
Seizure-like activity.

Early Access to 9-1-1



Confirm unresponsiveness.
Call 9-1-1 and follow emergency
dispatcher's instructions.
Call any on-site Emergency Responders.

Early CPR



Begin cardiopulmonary resuscitation
(CPR) immediately. Hands-only CPR involves fast
and continual two-inch chest compressions—
about 100 per minute.

Early Defibrillation



Immediately retrieve and use an automated
external defibrillator (AED) as soon as possible
to restore the heart to its normal rhythm. Mobile
AED units have step-by-step instructions for a by-
stander to use in an emergency situation.

Early Advanced Care



Emergency Medical Services (EMS)
Responders begin advanced life support
including additional resuscitative measures and
transfer to a hospital.

Cardiac Chain of Survival Courtesy of Parent Heart Watch

Keep Their Heart in the Game

Recognize the Warning Signs & Risk Factors of Sudden Cardiac Arrest (SCA)

Tell Your Coach and Consult Your Doctor if These Conditions are Present in Your Student-Athlete

Potential Indicators That SCA May Occur

- Fainting or seizure, especially during or right after exercise
- Fainting repeatedly or with excitement or startle
- Excessive shortness of breath during exercise
- Racing or fluttering heart palpitations or irregular heartbeat
- Repeated dizziness or lightheadedness
- Chest pain or discomfort with exercise
- Excessive, unexpected fatigue during or after exercise

Factors That Increase the Risk of SCA

- Family history of known heart abnormalities or sudden death before age 50
- Specific family history of Long QT Syndrome, Brugada Syndrome, Hypertrophic Cardiomyopathy, or Arrhythmogenic Right Ventricular Dysplasia (ARVD)
- Family members with unexplained fainting, seizures, drowning or near drowning or car accidents
- Known structural heart abnormality, repaired or unrepaired
- Use of drugs, such as cocaine, inhalants, "recreational" drugs, excessive energy drinks or performance-enhancing supplements

What is CIF doing to help protect student-athletes?

CIF amended its bylaws to include language that adds SCA training to coach certification and practice and game protocol that empowers coaches to remove from play a student-athlete who exhibits fainting—the number one warning sign of a potential heart condition. A student-athlete who has been removed from play after displaying signs or symptoms associated with SCA may not return to play until he or she is evaluated and cleared by a licensed health care provider. Parents, guardians and caregivers are urged to dialogue with student-athletes about their heart health and everyone associated with high school sports should be familiar with the cardiac chain of survival so they are prepared in the event of a cardiac emergency.

I have reviewed and understand the symptoms and warning signs of SCA and the new CIF protocol to incorporate SCA prevention strategies into my student's sports program.

For more information about Sudden Cardiac Arrest visit

California Interscholastic Federation
<http://www.cifstate.org>

Eric Paredes Save A Life Foundation
<http://www.epsavealife.org>

CardiacWise (20-minute training video)
<http://www.sportsafetyinternational.org>





Hoja Informativa de la CIF sobre Conmociones Cerebrales



¿Por qué recibo esta hoja informativa?

Usted está recibiendo esta hoja informativa sobre las conmociones cerebrales debido a la ley estatal de California AB 25 (en vigor desde el 1 de enero de 2012), ahora Código de Educación § 49475:

1. *La ley exige que un estudiante-atleta que pueda sufrir una conmoción cerebral durante un entrenamiento o juego sea retirado de la actividad durante el resto del día.*
2. *Cualquier estudiante-atleta retirado por esta razón debe recibir una nota escrita de un médico capacitado en el manejo de la conmoción cerebral antes de volver a la práctica.*
3. *Antes de que un estudiante-atleta pueda comenzar la temporada y empezar a practicar un deporte, el estudiante-atleta y su padre o tutor deberán firmar y devolver a la escuela una hoja informativa sobre conmoción cerebral.*

[Cada 2 años, todos los entrenadores deben recibir capacitación sobre conmociones cerebrales (AB 1451), paro cardíaco repentino (AB 1639) y enfermedades causadas por el calor (AB 2800), así como certificación en capacitación en Primeros Auxilios, reanimación cardiopulmonar RCP y DEA (dispositivos eléctricos de salvamento de vidas que pueden utilizarse durante la RCP)].

¿Qué es una conmoción cerebral y cómo reconocerla?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral. Puede ser causada por un chichón o golpe en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza que sacude la cabeza. Las conmociones cerebrales pueden aparecer en cualquier deporte, y pueden tener un aspecto diferente en cada persona.

La mayoría de las conmociones cerebrales mejoran con reposo y más del 90% de los atletas se recuperan totalmente. Sin embargo, todas las conmociones cerebrales deben considerarse graves. Si no se reconocen y tratan de la forma adecuada, pueden provocar problemas que incluyen daños cerebrales e incluso la muerte.

La mayoría de las conmociones cerebrales se producen sin que el atleta quede inconsciente. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral (véase el reverso de esta página) pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas en aparecer. Si su hijo presenta algún síntoma de conmoción cerebral o si usted nota algunos síntomas y signos, solicite una evaluación médica al entrenador deportivo de su equipo y a un médico capacitado para la evaluación y el tratamiento de las conmociones cerebrales. Si su hijo vomita, tiene un fuerte dolor de cabeza o tiene dificultades para mantenerse despierto o responder a preguntas sencillas, llame al 911 para que lo trasladen inmediatamente al servicio de urgencias de su hospital local.

En el sitio web de la CIF hay una ***Lista de Comprobación de Síntomas de Conmoción Cerebral Clasificados***. Si su hijo completa este formulario después de haber sufrido una conmoción cerebral, ayudará al médico, al preparador físico o al entrenador deportivo a comprender cómo se siente y, con suerte, mostrará una mejoría con el tiempo. Puede pedirle a su hijo que complete la lista de verificación al comienzo de la temporada, incluso antes de que se produzca una conmoción cerebral, para que podamos entender si algunos síntomas, como el dolor de cabeza, podrían ser parte de su vida diaria. A esto lo llamamos "valor y evaluación inicial" para saber qué síntomas son normales y comunes en su hijo. Guarde una copia para sus registros y entregue el original. Si ocurre una conmoción cerebral, su hijo puede completar esta lista de verificación nuevamente. La Lista de Comprobación de Síntomas Clasificados proporciona una lista de síntomas que se pueden comparar a lo largo del tiempo para hacer un seguimiento de la recuperación de su hijo de la conmoción cerebral.

¿Qué puede ocurrir si mi hijo sigue jugando con síntomas de conmoción cerebral o regresa demasiado pronto después de sufrir una conmoción cerebral?

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. NO es posible que un joven con una presunta conmoción cerebral vuelva a jugar el mismo día. Los atletas jóvenes pueden tardar más tiempo en recuperarse de una conmoción cerebral y son más propensos a sufrir problemas graves a largo plazo como consecuencia de una conmoción cerebral.

Aunque un examen cerebral tradicional (por ejemplo, una Resonancia Magnética o una Tomografía Computarizada) sea "normal", el cerebro aún sigue lesionado. Los estudios de investigación en animales y humanos demuestran que un segundo golpe antes de que el cerebro se haya recuperado puede provocar graves daños cerebrales. Si su atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera, esto puede provocar una recuperación prolongada (de semanas a meses), o incluso una inflamación cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras.

Existe una preocupación creciente de que la exposición a impactos en la cabeza y las conmociones cerebrales recurrentes puedan contribuir a problemas neurológicos a largo plazo. Una de las metas de la educación sobre las conmociones cerebrales es evitar que los niños vuelvan a jugar demasiado pronto para prevenir daños cerebrales graves.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● Dolores de cabeza● “Presión en la cabeza”● Náuseas o vómitos● Dolor de cuello● Problemas de equilibrio o mareos● Visión borrosa, doble o borrosa● Sensibilidad a la luz o al ruido.● Sensación de pereza o lentitud● Sensación de confusión o aturdimiento● Somnolencia● Cambio en los patrones de sueño | <ul style="list-style-type: none">● Amnesia● "No me siento bien"● Fatiga o poca/baja energía.● Tristeza● Nerviosismo o ansiedad● Irritabilidad● Más emocional● Confusión● Problemas de concentración o memoria (olvidos de jugadas)● Repetir la misma pregunta o comentario. |
|--|---|

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

- Parece aturdido
- Expresión facial vacía
- Se confunde con la tarea
- Olvida las jugadas
- No está seguro del juego, del marcador o del oponente
- Se mueve con torpeza o muestra falta de coordinación
- Responde a las preguntas con lentitud
- Habla arrastrando las palabras
- Muestra cambios de comportamiento o de personalidad
- No puede recordar acontecimientos anteriores al golpe
- No puede recordar acontecimientos posteriores al golpe
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento típico o en la personalidad
- Pierde el conocimiento

¿Qué puede ocurrir si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve demasiado pronto?

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser retirados del juego inmediatamente. Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven atleta especialmente vulnerable a lesiones mayores. Existe un mayor riesgo de sufrir daños importantes por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que se produzca dicha conmoción, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que los atletas jóvenes no suelen notificar los síntomas de las lesiones, y las conmociones cerebrales no son una excepción. Por ello, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es clave para la seguridad de los estudiantes atletas.

INFORMACIÓN SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral

Todo atleta del que se sospeche que ha sufrido una conmoción cerebral deberá ser retirado inmediatamente del juego o del entrenamiento. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, independientemente de lo leve que parezca o de la rapidez con que desaparezcan los síntomas, sin autorización médica. La observación minuciosa del atleta debe continuar durante varias horas. El nuevo Reglamento 313 de la CIF exige ahora la aplicación de las Directrices sobre Conmociones Cerebrales para el Regreso al Juego, establecidas desde hace mucho tiempo:

“Un estudiante-atleta del que se sospeche que ha sufrido una conmoción cerebral o un traumatismo craneoencefálico en entrenamientos o juegos, deberá ser retirado de la competición en ese momento y durante el resto del día.”

Y

“Un estudiante-atleta que haya sido retirado no podrá volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un profesional de atención médica con licencia, capacitado para la evaluación y el tratamiento de conmociones cerebrales y haya recibido una autorización por escrito del profesional de atención médica para volver a jugar.”

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

CÓDIGO DE EDUCACIÓN - EDC

TÍTULO 2. EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA [33000 - 65001] (Título 2 promulgado por Stats. 1976, Cap. 1010.)

DIVISIÓN 4. INSTRUCCIÓN Y SERVICIOS [46000 - 65001] (División 4 promulgada por Stats. 1976, Cap. 1010.)

PARTE 27. ESTUDIANTES [48000 - 49703] (Parte 27 promulgada por Stats. 1976, Cap. 1010..)

CAPÍTULO 9. Salud de los Estudiantes y del Personal [49400 - 49590] (Capítulo 9 promulgado por Stats. 1976, Cap. 1010.)

ARTÍCULO 5. Servicios Médicos y Seguros del Distrito [49470 - 49476] (Artículo 5 promulgado por Stats. 1976, Cap. 1010.)

49475.

(a) Si un distrito escolar, una escuela autónoma o una escuela privada opta por ofrecer un programa de deportivo, el distrito escolar, la escuela autónoma o la escuela privada deberá cumplir los dos requisitos siguientes:

(1) Un atleta del que se sospeche que ha sufrido una conmoción cerebral o un traumatismo craneoencefálico en una actividad deportiva será retirado inmediatamente de la actividad por el resto del día, y no se le permitirá volver a la actividad hasta que sea evaluado por un profesional de la salud con licencia. No se permitirá que el atleta regrese a la actividad deportiva hasta que reciba el visto bueno por escrito de un profesional de la salud con licencia. Si el profesional de la salud con licencia determina que el atleta sufrió una conmoción cerebral o una lesión en la cabeza, el atleta también deberá completar un protocolo gradual de regreso al juego de no menos de siete días de duración bajo la supervisión de un profesional de la salud con licencia. Se insta a la Federación Interescolar de California a trabajar en consulta con la Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Médica Americana de Medicina Deportiva para desarrollar y adoptar las reglas y protocolos para implementar este párrafo.

(2) Cada año, el atleta y sus padres o tutores firmarán y devolverán una hoja informativa sobre conmociones cerebrales y lesiones en la cabeza antes de que el atleta inicie los entrenamientos o las competiciones.

(b) Cómo se utiliza en esta sección, "profesional de la salud con licencia" significa un profesional de atención médica autorizado que está capacitado en el manejo de conmociones cerebrales y está actuando dentro del ámbito de su práctica.

(c) Esta sección no se aplica a un atleta que participa en una actividad deportiva durante el día escolar regular o como parte de un curso de educación física requerido de conformidad con la subdivisión (d) de la Sección 51220.

(Modificado por Stats. 2014, Ch. 165, Sec. 3. (AB 2127) A partir del 1 de enero de 2015).

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

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

https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/codes_displaySection.xhtml?lawCode=EDC§ionNum=49475.



Play It Safer

CONCUSSION SAFETY TIPS FOR PARENTS

Most athletes play sports without injury. Sometimes a player may receive a blow to the head but not recognize they have an injury that may require medical attention.

The appearance of any of these symptoms may signify a head injury that requires immediate medical attention. Report to the nearest emergency room or call 911.

- Headache
- Nausea
- Balance problems and dizziness
- Double or fuzzy vision
- Sensitivity to light or noise
- Feeling sluggish
- Feeling "foggy"
- Change in sleep pattern
- Difficulty remembering recent events
- Change in personality or increased irritability
- Difficulty concentrating
- May experience initial improvement followed by worsening symptoms. *Symptoms may worsen with exertion.*

HEAT ILLNESS PREVENT TIPS : BEAT THE HEAT

Drink Up. Drink plenty of fluids before practice. To be properly hydrated your urine should be a light color, like weak lemonade. If it is dark like apple juice you are NOT hydrated.

Allow your body time. Your body will adapt to the hot summer heat, but it will take up to 14 days. Start off slowly and increase practice intensity and duration over the first two weeks of training. Start slowly.

Have fluids close within arm's reach. Fluids should be easily accessible during workouts, practice and games. Drink often. Take fluid breaks on a regular schedule and drink at least 7-10 oz every 10-20 minutes.

Drink it – Don't pour it! While it might feel good to pour fluid over your head, it won't help restore body fluids or lower body temperature.

CIF - Código de Conducta para Estudiantes-Aletas Interescolares del Distrito Escolar Santa Rosa City

La competencia deportiva interescolar debe demostrar altos estándares de ética y espíritu deportivo y promover el desarrollo del buen carácter y otras habilidades importantes de la vida. El mayor potencial de los deportes se alcanza cuando los participantes se comprometen a perseguir la victoria con honor de acuerdo con seis principios fundamentales: confiabilidad, respeto, responsabilidad, justicia, bondad y buena ciudadanía (los "Seis Pilares del Carácter"). Este Código se aplica a todos los estudiantes-atletas que participan en deportes interescolares en California. Entiendo que, para poder participar en deportes en la escuela secundaria, debo actuar de acuerdo con lo siguiente:

CONFIABILIDAD

1. **Confiabilidad -- ser digno de confianza en todo lo que hago.**

Integridad — vivir de acuerdo con altos ideales de ética y deportividad y buscar siempre la victoria con honor; hacer lo correcto incluso cuando sea impopular o personalmente costoso.

Honestidad— vivir y competir de forma honorable; no mentir, engañar, robar ni adoptar ninguna otra conducta deshonesto o antideportiva.

Compromiso — cumplir mis compromisos; hacer lo que digo que voy a hacer; llegar a tiempo a los entrenamientos y a los partidos.

Lealtad — ser leal a mi escuela y a mi equipo; poner al equipo por encima de la gloria personal.

RESPECTO

2. **Respeto--** : trata a todas las personas con respeto en todo momento y exige lo mismo de los demás estudiantes-atletas.
3. **Clase** -- vivir y jugar con clase; ser un buen deportista; ser amable en la victoria y aceptar la derrota con dignidad; prestar ayuda a los rivales caídos, elogiar el rendimiento extraordinario, mostrar respeto sincero en los rituales previos y posteriores a los partidos.
4. **Conducta Irrespetuosa** -- no involucrarse en conductas irrespetuosas de ningún tipo, incluyendo blasfemias, gestos obscenos, comentarios ofensivos de naturaleza sexual o racial, charlas basura, burlas, celebraciones jactanciosas u otras acciones que degraden a las personas o al deporte.
5. **Respetar a los Árbitros** -- tratar a los árbitros con respeto; no te quejes ni discutas con las decisiones de los árbitros durante o después de un evento deportivo.

RESPONSABILIDAD

6. **Importancia de la Educación** ~ ser primero un estudiante y comprometerme a obtener la mejor educación que pueda. Ser honesto conmigo mismo sobre la probabilidad de obtener una beca deportiva o jugar a nivel profesional y recordar que muchas universidades no reclutarán a estudiantes-atletas que no tengan un compromiso serio con su educación, la capacidad de tener éxito académico o el carácter para representar a su institución honorablemente.
7. **Modelo de Roles** -- Recordar que la participación en los deportes es un privilegio, no un derecho, y que se espera que yo represente a mi escuela, a mi entrenador y a mis compañeros de equipo con honor, dentro y fuera del campo. Exhiba consistentemente buen carácter y condúzcase como un modelo positivo. La suspensión o terminación del privilegio de participación queda a la entera discreción de la administración de la escuela.
8. **Autocontrol:** -- ejerce el autocontrol; no pelees ni muestres excesivas muestras de ira o frustración; ten la fortaleza para superar la tentación de tomar represalias.
9. **Estilo de Vida Saludable** -- salvaguarda tu salud; no consumas sustancias ilegales o insalubres, incluyendo alcohol, tabaco y drogas, ni te involucres en técnicas insalubres para ganar, perder o mantener el peso.
10. **Integridad del Juego** -- protege la integridad del juego; no apuestes. Juega según las reglas.

JUSTICIA

11. **Ser Justo** -- vivir de acuerdo con elevadas normas de juego limpio; tener una mentalidad abierta; estar siempre dispuesto a escuchar y aprender.

BONDAD

12. **Preocuparse por los demás** -- demostrar preocupación por los demás; nunca lesionar intencionadamente a ningún jugador ni tener un comportamiento imprudente que pueda causar lesiones a los demás o a mí mismo.
13. **Compañeros de Equipo** -- ayudar a promover el bienestar de los compañeros de equipo mediante consejos positivos y aliento o informando a los entrenadores sobre cualquier conducta insalubre o peligrosa.

CIUDADANÍA

14. **Jugar según las Reglas** ~ mantener un conocimiento profundo de todas las reglas de juego y competición aplicables y acatarlas.
15. **Espíritu de las Reglas** ~ honrar el espíritu y la letra de las reglas; evitar tentaciones de ganar ventaja competitiva a través de técnicas de juego inapropiadas que violen las más altas tradiciones del espíritu deportivo.

LIGA DE SANTA ROSA CITY SCHOOLS, LIGA DEL VALLE NORTE Y LIGA DEL CONDADO OESTE CÓDIGO DE ÉTICA DEPORTIVA PARA PADRES Y ATLETAS DE ESCUELAS INTERMEDIAS

El papel del padre/tutor en la educación de un estudiante es vital. El apoyo mostrado en el hogar se manifiesta a menudo en la capacidad de un estudiante para aceptar las oportunidades que se le presentan en la escuela. **Los Árbitros, los Directores Deportivos y la Administración de la Escuela pueden expulsar a cualquier espectador que consideren amenazador, indebidamente negativo u hostil y que cree un ambiente amenazador.**

Existe un sistema de valores - establecido en la escuela y alimentado en ella- que los jóvenes están desarrollando. Su participación en el salón de clases y en otras actividades contribuye a ese desarrollo. La confiabilidad, el civismo, la solidaridad, la equidad y el respeto son algunos de los valores que se enseñan a lo largo de la vida a través del deporte. Son los principios del buen espíritu deportivo y el carácter. Con ellos, prospera el espíritu de competencia, alimentado por la rivalidad honesta, las relaciones corteses y la aceptación elegante de los resultados.

Usted puede tener una gran influencia en la actitud de su estudiante en lo académico y en lo deportivo. El papel de liderazgo que asuma ayudará a influir en su hijo y en nuestra comunidad en los años venideros. Al final, el deporte es sólo un juego. Es un lugar donde brindamos a otros la oportunidad de desafiarse a sí mismos para mejorar sus habilidades, motivarse para sobresalir, aprender más sobre sí mismos y desarrollar habilidades para la vida.

Es el deber de todos los implicados en el deporte en la escuela intermedia hacer hincapié en los ideales adecuados de espíritu deportivo, la conducta ética y el juego limpio. Se espera que los atletas y los padres respeten la integridad y el juicio de los árbitros, muestren cortesía a los equipos visitantes y reconozcan que una competición deportiva es sólo un juego, cuyo propósito es promover el bienestar físico, mental, moral, social y emocional de cada uno de los atletas.

Por favor, lea las normas de comportamiento específicas establecidas a continuación para padres y atletas. Su firma en la página 14 significa su voluntad de respetar y acatar el "Código de Ética" de la CIF.

CÓDIGO DE LOS ATLETAS

1. Haré hincapié en los ideales propios del espíritu deportivo, la conducta ética y el juego limpio.
2. Mostraré cortesía con los equipos visitantes y los oficiales/árbitros.
3. Entenderé, a fondo, las reglas del juego.
4. Recordaré que una competición deportiva es sólo un juego.
5. Me abstendré de consumir drogas y alcohol.
6. Prestaré total lealtad a mi entrenador, que es la única autoridad educativa de mi equipo. Disuadiré a los aficionados, compañeros estudiantes y padres de socavar la autoridad de mi entrenador.
7. Me abstendré de criticar a mis compañeros de equipo.
8. Me abstendré de cualquier actividad que pueda incitar a los espectadores.
9. No participaré en conductas irrespetuosas de ningún tipo, incluyendo blasfemias, gestos obscenos, comentarios ofensivos de naturaleza sexual o racial, insultos, burlas, celebraciones jactanciosas u otras acciones que degraden a las personas o al deporte.

LAS INFRACCIONES DE LO ANTERIOR PONDRÁN EN PELIGRO SU ELEGIBILIDAD DEPORTIVA.

CÓDIGO DE LOS PADRES

1. Haré hincapié en los ideales propios del espíritu deportivo, conducta ética y juego limpio.
2. Recordaré que una competición deportiva es sólo un juego.
3. Mostraré cortesía con los equipos visitantes y los oficiales/árbitros.
4. No criticaré a los oficiales/árbitros, no les dirigiré insultos o lenguaje profano ni socavaré su autoridad de ninguna otra manera.
5. No permitiré críticas que socaven la autoridad del entrenador. Dirigiré todas mis críticas a la autoridad administrativa escolar correspondiente.
6. Mantendré una actitud positiva hacia el programa deportivo de la escuela. Las críticas constructivas para cualquier programa deportivo serán dirigidas al director deportivo y/o a la administración de la escuela.
7. No entraré al campo o cancha, no me pararé en las líneas laterales, ni gritaré desde las gradas al entrenador o daré instrucciones a mi hijo/hija o a otros miembros del equipo.

LAS INFRACCIONES DE LO ANTERIOR PONDRÁN EN PELIGRO SU ASISTENCIA A FUTURAS COMPETICIONES DEPORTIVAS EN LA ESCUELA INTERMEDIA.

PROCEDIMIENTO PARA PRESENTAR UNA QUEJA CONTRA UN ENTRENADOR

Por favor tome en cuenta: Todas las cartas de queja enviadas primero a la Oficina del Distrito Escolar Santa Rosa City serán automáticamente enviadas de regreso al nivel escolar para la atención del director deportivo y/o director.

Si surge un problema en relación con un miembro del personal de entrenamiento en relación con el comportamiento personal, la ética, las prácticas de entrenamiento o la filosofía, un estudiante o padre / tutor debe seguir el siguiente procedimiento.

1. Debe hacerse todo lo posible por resolver las quejas lo antes posible. El denunciante debe comunicarse directamente con el entrenador para resolver sus preocupaciones. Se recomienda que el estudiante se dirija primero al entrenador de forma respetuosa, antes de que intervengan los padres/tutores. Si por alguna razón el estudiante no se siente cómodo comunicando el asunto al entrenador, el padre/tutor debe dirigirse a él y comentárselo. Por favor, no reprenda ni abuse del entrenador en ningún momento. Si no se puede llegar a un acuerdo mutuo entre ambas partes, proceda al paso #2.
2. Si un atleta no puede o no quiere resolver la queja directamente con el entrenador, puede presentar una queja oral o escrita al director deportivo. La queja debe ser presentada dentro de un período razonable de tiempo que no exceda de tres meses a partir del evento que dio lugar a la queja.
3. Si una queja no se resuelve con el director deportivo, puede entonces ir al director para tomar medidas adicionales hacia la resolución. Todas las quejas relacionadas con el personal del distrito que no sean administradores deberán presentarse por escrito al director o al supervisor inmediato.

NOTA: Para obtener más información sobre el proceso de quejas, consulte AR 1312.1 en las Políticas de la Junta de SRCS.

INFORMACIÓN SOBRE EL SEGURO

Revisado el 04/2024

Código de Educación del Estado de California Sección 32221.5

“Conforme a la ley estatal, los distritos escolares están obligados a garantizar que los miembros de los equipos deportivos escolares dispongan de un seguro contra lesiones accidentales que cubra los gastos médicos y hospitalarios derivados de lesiones corporales accidentales en una de las siguientes cantidades:

1. Un plan médico de grupo o individual con beneficios por accidente de al menos doscientos dólares (\$200) por cada ocurrencia y cobertura médica mayor de al menos diez mil dólares (\$10,000.00) con no más de cien dólares (\$100) de deducible y no menos del ochenta por ciento (80%) por cada ocurrencia.
2. Planes médicos grupales o individuales que estén certificados por el Comisionado de Seguros como equivalentes a la cobertura requerida de por lo menos mil quinientos dólares (\$1,500).
3. Un mínimo de mil quinientos dólares (\$1.500) para todos los gastos médicos y hospitalarios.

Este requisito de seguro puede ser cumplido por el distrito escolar que ofrece un seguro escolar u otros beneficios de salud que cubran los gastos médicos y hospitalarios.

El seguro requerido por esta sección no se exigirá a ningún miembro individual del equipo o estudiante que tenga dicho seguro o un equivalente razonable de cobertura de salud proporcionada para él/ella de cualquier otra forma o manera, incluyendo, pero no limitado a, la compra por sí mismo/a o por el padre/madre/tutor. Esto incluiría el seguro personal o familiar.

Algunos estudiantes pueden calificar para inscribirse en programas de seguro médico local, estatal o federal sin costo o de bajo costo. Se puede obtener información sobre estos programas llamando al 1-800-427-8982”

Los posibles programas de seguro médico local, estatal o federal sin costo o de bajo costo son los siguientes:

- Partnership HealthPlan of CA (tenga a mano la identificación de cliente) – 1 (800) 863-4155
<https://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx>
- CA Healthy Families (SCHIP): 1-800-880-5305 <https://www.benefits.gov/benefit/1596>
- Myers – Stevens & Toohey & Company Inc.: 1 (800) 827-4695
- Kaiser Permanente: 1-800-464-4000 (presione 4 para servicio al cliente, tenga una identificación de cliente disponible)
- Santa Rosa Community Health Center: (707) 547-3030 <https://srhealth.org/costs-insurance/get-help-with-costs/>
- St. Joseph Health - Sonoma County: (707) 778-1111
- Sutter Family Practice Center (Atención Ambulatoria en Sutter): 1 (800) 972-5547
- Covered CA: <https://www.coveredca.com/>

INFORMACIÓN DEL EXAMEN FÍSICO

Todos los estudiantes que deseen participar en el Programa Deportivo del Distrito Escolar de Santa Rosa City deben tener un examen físico completo que haya sido administrado por un Doctor en Medicina (MD), Enfermera Registrada (RN) o Doctor en Osteopatía. **No podemos aceptar un examen físico administrado por un Quiropráctico.**

⇒ **Adjunte el Certificado Oficial del Examen Físico del Estudiante. Esta certificación debe estar escrita en papel con membrete del médico y grapada al formulario. Asegúrese de que el examen físico tenga fecha posterior al 1 de junio del año escolar actual.**

También se requiere que entreguen al Director Deportivo una Solicitud del Estudiante completada, un Permiso de los Padres y una Declaración del Médico sobre la Certificación del Estudiante.

El examen físico debe tener fecha del 1 de junio o posterior para el año escolar en curso. El examen físico es válido hasta el 1 de julio del mismo año escolar. (Es decir, el examen físico para el año escolar 2024-2025 es válido hasta el 1 de julio de 2025).

El examen físico puede ser realizado por un Médico, Enfermera Especializada u Osteópata.

NOTA: Si tiene constancia de que se sometió a un examen físico después del 1 de junio de 2024 para este año escolar (2024-2025) y participó en un deporte, su examen físico quedará registrado y será válido para el resto de la escuela.



(ENTREGA ESTE FORMULARIO AL DIRECTOR DEPORTIVO)

VERIFICACIÓN DE RECEPCIÓN, LECTURA Y COMPRENSIÓN DEL FORMULARIO

(FIRMAR AL FINAL DE LA PÁGINA Y ENTREGAR AL DIRECTOR DEPORTIVO)

1. Portada - Paquete de Autorización Deportiva para Estudiantes de la Escuela Intermedia de Santa Rosa (pagina 1)
2. Organización Deportiva de la Escuela Intermedia (pagina 2)
3. Aviso del Distrito Escolar de Santa Rosa City para Accidentes Graves, Catastróficos y Quizás Fatales (pagina 3)
4. Requisitos Académicos del Distrito Escolar de Santa Rosa City para Actividades Extraescolares (pagina 4)
5. Normas de Ciudadanía e Infracciones Graves (pagina 4)
6. Novatadas y los Esteroides Anabólicos (pagina 5)
7. Atletismo e identidad de género - (páginas 6 y 7)
8. Información sobre el Paro Cardíaco Repentino (paginas 8 & 9)
9. Información sobre Conmociones Cerebrales (pagina 12)
10. Código de Conducta de la CIF para Estudiantes-Atletas Interescolares (paginas 14 & 15)
11. Código de Ética para Padres y Atletas de la Escuela Intermedia (pagina 15)
12. Procedimiento para Presentar una Queja Contra un Entrenador (pagina 16)
13. Información del Seguro y Examen Físico (pagina 17)
14. Información sobre enfermedades por calor - (página 30)

He recibido, leído y comprendido las siguientes secciones que se han incluido en el Paquete de Autorización Estudiantil del Distrito Escolar de Santa Rosa City.

Nombre del Estudiante-Atleta
(letra de imprenta)



Firma del Estudiante-Atleta

Fecha

Nombre del Padre/Tutor
(letra de imprenta)



Firma del Padre/Tutor

Fecha

(ENTREGA ESTE FORMULARIO AL DIRECTOR DEPORTIVO)

Acuerdo sobre las Redes Sociales

Las redes sociales pueden ser una herramienta útil para comunicarse con los compañeros de equipo, aficionados, amigos, entrenadores y otros. Pero también pueden ser peligrosas si no se tiene cuidado. Cada imagen, enlace, cita, tweet, estado o publicación que tú o tus amigos publiquen en línea formará parte para siempre de tu huella digital. Nunca se sabe cuándo eso puede perjudicar o ayudar a tu reputación durante el proceso de selección, en un nuevo trabajo o en otros aspectos importantes de tu vida.

Reconociendo lo anterior:

_____ Asumiré 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 degradaré a mis oponentes antes, durante o después de los partidos.

_____ Sólo publicaré cosas positivas.

_____ Utilizaré las redes sociales para promover intencionalmente las habilidades, equipo, comunidad y los valores sociales.

_____ Consideraré "¿cuál es el yo que quiero ver?" antes de publicar algo en línea.

_____ Ignoraré cualquier comentario negativo sobre mí y no tomaré represalias.

_____ Si veo que un compañero de equipo publica algo potencialmente negativo en línea, mantendré una conversación con él. Si no me siento cómodo haciéndolo, hablaré con el capitán del equipo o con un entrenador.

_____ Soy consciente de que represento a mi(s) deporte(s), escuela, equipo, familia y comunidad en todo momento, y lo haré de manera positiva.

LAS INFRACCIONES DE LO ANTERIOR PONDRÁN EN PELIGRO SU ELEGIBILIDAD COMO ATLETA

⇒ _____
Firma del Atleta

Fecha

⇒ _____
Firma del Padre

Fecha

(ENTREGA ESTE FORMULARIO AL DIRECTOR DEPORTIVO)

Departamento de Entrenamiento de Atletas, Aceptación de Riesgos y Exoneración de Responsabilidad en Relación con el COVID-19

Entiendo que los que participan en deportes interescolares tienen un mayor riesgo de exposición al virus COVID-19 debido a la falta de distanciamiento social, equipo compartido y ventilación. Para que los estudiantes-atletas puedan participar en el deporte interescolar se les exige que lean y firmen la siguiente Aceptación de Riesgos y Exoneración de Responsabilidad.

1. Entiendo que la COVID-19 es extremadamente contagioso y ha sido declarado pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud
2. Entiendo que al participar en las clases de deporte/acondicionamiento y utilizar las instalaciones asociadas a las mismas, puedo transmitir el virus, consciente o inconscientemente, a mi familia, amigos, compañeros de equipo y/u otras personas con las que pueda entrar en contacto. Esto puede incluir a niños pequeños, ancianos y/o personas con enfermedades preexistentes que les expongan a un mayor riesgo de contraer el virus.
3. Entiendo que existe un mayor riesgo de exposición al virus al participar en eventos competitivos con otras escuelas, tanto dentro como fuera de la conferencia. El riesgo de exposición también existe durante el viaje hacia y desde todos los partidos fuera de casa.
4. Entiendo que aunque se hace todo lo posible para minimizar las posibilidades de exposición, no hay garantías de que se puedan ofrecer.

Para hacer mi parte para limitar la exposición a y/o la transmisión del COVID-19, a mí mismo y a los que me rodean, estoy de acuerdo en aceptar a las recomendaciones de los CDC que incluyen:

- Higiene general adecuada (<https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/body/index.html>)
- Técnicas adecuadas para lavarse las manos (<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>)
- Uso de desinfectante para manos cuando no sea posible lavarse las manos
- Uso adecuado del equipo de protección personal (guantes, mascarillas y/o protección para los ojos)
- No compartir objetos personales (toallas, jabón, cepillos, ropa, botellas de agua, maquillaje, protector labial, etc.).

Informaré de cualquier posible exposición o síntoma de COVID-19 al departamento de entrenamiento deportivo.

Acepto voluntariamente asumir todos los riesgos y aceptar la responsabilidad exclusiva de cualquier lesión y/o enfermedad que sufra. Por la presente libero, me comprometo a no demandar, despedir y exonerar de responsabilidad a Santa Rosa City Schools, sus funcionarios, oficiales, agentes, voluntarios, empleados, otros participantes, agencias patrocinadoras, patrocinadores, anunciantes ("Exonerados"), con respecto a cualquier y toda lesión, enfermedad, discapacidad, pérdida o daño a la persona o propiedad, gastos y/o muerte que surja de o en relación con el COVID-19. Entiendo que esta exoneración incluye cualquier reclamo basado en las acciones, omisiones o negligencia de los Exonerados, y tanto si se produce una infección por COVID-19 antes, durante o después de mi participación. Los términos del presente servirán como exoneración y aceptación de riesgos para mis herederos, patrimonio, albacea, administrador, cesionarios y todos los miembros de mi familia.

Nombre del Estudiante-Atleta: _____ Deporte: _____

Firma del Estudiante-Atleta: _____ Fecha: _____

Nombre del Padre/Tutor: _____ - _____

Firma del Padre/Tutor: _____ Fecha: _____

FORMULARIO DE SOLICITUD DEL ESTUDIANTE

Nombre del Estudiante (letra de imprenta) _____ Escuela _____

Grado: 7° 8° ID #: _____ Fecha: _____ Fecha de Nacimiento: M/A _____

Deporte(s): Otoño: _____ Invierno: _____ Verano: _____

7° y 8° Grado Baloncesto Femenino Cross Country (Femenino y Masculino)	Lucha libre 7° y 8° Grado Baloncesto Masculino Voleibol Femenino	Atletismo, Pista y Campo (Femenino y Masculino)
---	--	--

➡ **Firma del Estudiante** _____ Fecha: _____

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES
(Esta sección debe ser completada por el padre/tutor)

Por la presente doy mi consentimiento para que el estudiante arriba mencionado 1) represente a su escuela en todas las actividades deportivas y participe en todos los deportes aprobados por la Federación Interescolar de California excepto: _____; (Ver página 2 de este paquete - Equipos Deportivos Sancionados) 2) acompañar a cualquier equipo del cual él/ella sea miembro en sus viajes locales o fuera de la ciudad. Autorizo a la escuela a obtener, a través de un médico de su propia elección, cualquier atención médica de emergencia que pueda llegar a ser razonablemente necesaria para el estudiante en el curso de tales actividades deportivas o de viaje; 3) Además, renuncio, libero y eximo al Distrito Escolar de Santa Rosa City de cualquier reclamo, demanda, obligación o causa de acción por cualquier lesión/enfermedad o daño a la propiedad sufrido por mi hijo/hija que surja como resultado de participar o recibir instrucción en dicha actividad o cualquier actividad que sea incidental a la misma.

➡ **Firma del Padre/Tutor** _____ Fecha: _____

➡ **DECLARACIÓN DEL MÉDICO SOBRE LA CERTIFICACIÓN DEL ESTUDIANTE**

Adjunte el formulario de certificación oficial de estudiante del médico a este documento. El formulario debe estar en papel membretado de la oficina y firmado por un Doctor en Medicina (MD), una Enfermera Registrada (RN) o un Doctor en Osteopatía (DO). Asegúrese de que el examen físico tenga fecha posterior al 1 de junio del año escolar actual.

DECLARACIÓN INFORMATIVA DEL SEGURO DEL ATLETA

Nombre del Estudiante-Alela _____

He enviado un cheque para el seguro de accidentes como se indica a continuación para cumplir con los requisitos de la Ley de California (Código Sección 32221)

(Marque la respuesta adecuada)

- Seguro de Tiempo Escolar (Cubre deportes distintos al fútbol).
- Seguro de Tiempo Completo (Cubre deportes distintos al fútbol).

O

- Tengo un seguro de salud o accidente para mi hija/hijo que cumple con los requisitos de la Ley de California (Sección 32221 del Código) y elijo no comprar un seguro para estudiantes (**Debe indicar el nombre de la compañía y el número de póliza o grupo a continuación**).

Nombre de la Compañía _____

Número de Póliza o Grupo _____

Notificaré inmediatamente a la escuela en caso de que la cobertura del seguro ya no se aplique a mi estudiante.

→ Firma del Padre/Tutor _____ Fecha _____

PROCEDIMIENTO PARA EMERGENCIA / AUTORIZACIÓN EN CASO DE CATÁSTROFES

Nombre del Alela _____ ID# del Estudiante _____

Deporte(s) que se practicará(n) este año: _____

En caso de emergencia, catástrofe, enfermedad o accidente del estudiante-alela arriba mencionado, el entrenador está autorizado a ponerse en contacto con las siguientes personas de contacto en el orden indicado:

	TELÉFONO # 1	TELÉFONO # 2
Nombre del Primer Contacto	1.	2.
Dirección del Primer Contacto		
Nombre del Segundo Contacto	1.	2.
Dirección del Segundo Contacto		

Médico de Familia (Nombre) _____ Teléfono _____

Marque las emergencias médicas que es necesario comunicar al entrenador:

_____ Alergias _____ Asma _____ Diabetes _____ Problemas Cardíacos _____ Conmociones Múltiples _____
Picaduras de Abeja _____ Problemas Articulares _____ Anemia _____ Soplo Cardíaco _____ Convulsiones _____ Dislocaciones

O Otras condiciones médicas a tener en cuenta: _____

→ Firma del Padre/Tutor _____ Fecha _____

AUTORIZACIÓN PARA TRATAMIENTO DE EMERGENCIA OPCIONAL

Para: El Médico o Personal de Emergencia: Doy permiso para el tratamiento médico de emergencia de _____, si yo no estoy disponible.

→ Firma del Padre/Tutor _____ Fecha _____

This form should be placed into the athlete's medical file and should ~~not~~ be shared with schools or sports organizations. The Medical Eligibility Form is the only form that should be submitted to a school or sports organization.

Disclaimer: Athletes who have a current Preparticipation Physical Evaluation (per state and local guidance) on file should not need to complete another examination.

■ PREPARTICIPATION PHYSICAL EVALUATION (Interim Guidance)

PHYSICAL EXAMINATION FORM

Name: _____ Date of birth: _____

PHYSICIAN REMINDERS

- Consider additional questions on more-sensitive issues.
 - Do you feel stressed out or under a lot of pressure?
 - Do you ever feel sad, hopeless, depressed, or anxious?
 - Do you feel safe at your home or residence?
 - Have you ever tried cigarettes, e-cigarettes, chewing tobacco, snuff, or dip?
 - During the past 30 days, did you use chewing tobacco, snuff, or dip?
 - Do you drink alcohol or use any other drugs?
 - Have you ever taken anabolic steroids or used any other performance-enhancing supplement?
 - Have you ever taken any supplements to help you gain or lose weight or improve your performance?
 - Do you wear a seat belt, use a helmet, and use condoms?
- Consider reviewing questions on cardiovascular symptoms (Q4–Q13 of History Form).

EXAMINATION		
Height:	Weight:	
BP: / (/)	Pulse:	Vision: R 20/ L 20/ Corrected: <input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N
COVID-19 VACCINE		
Previously received COVID-19 vaccine: <input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N		
Administered COVID-19 vaccine at this visit: <input type="checkbox"/> Y <input type="checkbox"/> N If yes: <input type="checkbox"/> First dose <input type="checkbox"/> Second dose <input type="checkbox"/> Third dose <input type="checkbox"/> Booster date(s) _____		
MEDICAL	NORMAL	ABNORMAL FINDINGS
Appearance <ul style="list-style-type: none"> Marfan stigmata (kyphoscoliosis, high-arched palate, pectus excavatum, arachnodactyly, hyperlaxity, myopia, mitral valve prolapse [MVP], and aortic insufficiency) 		
Eyes, ears, nose, and throat <ul style="list-style-type: none"> Pupils equal Hearing 		
Lymph nodes		
Heart ^a <ul style="list-style-type: none"> Murmurs (auscultation standing, auscultation supine, and ± Valsalva maneuver) 		
Lungs		
Abdomen		
Skin <ul style="list-style-type: none"> Herpes simplex virus (HSV), lesions suggestive of methicillin-resistant <i>Staphylococcus aureus</i> (MRSA), or tinea corporis 		
Neurological		
MUSCULOSKELETAL	NORMAL	ABNORMAL FINDINGS
Neck		
Back		
Shoulder and arm		
Elbow and forearm		
Wrist, hand, and fingers		
Hip and thigh		
Knee		
Leg and ankle		
Foot and toes		
Functional <ul style="list-style-type: none"> Double-leg squat test, single-leg squat test, and box drop or step drop test 		

^a Consider electrocardiography (ECG), echocardiography, referral to a cardiologist for abnormal cardiac history or examination findings, or a combination of those.

Name of health care professional (print or type): _____ Date: _____

Address: _____ Phone: _____

Signature of health care professional: _____, MD, DO, NP, or PA

This form should be placed into the athlete's medical file and should *not* be shared with schools or sports organizations. The Medical Eligibility Form is the only form that should be submitted to a school or sports organization.

Disclaimer: Athletes who have a current Preparticipation Physical Evaluation (per state and local guidance) on file should not need to complete another History Form.

PREPARTICIPATION PHYSICAL EVALUATION (Interim Guidance)

HISTORY FORM

Note: Complete and sign this form (with your parents if younger than 18) before your appointment.

Name: _____ Date of birth: _____

Date of examination: _____ Sport(s): _____

Sex assigned at birth (F, M, or intersex): _____ How do you identify your gender? (F, M, non-binary, or another gender): _____

Have you had COVID-19? (check one): Y N

Have you been immunized for COVID-19? (check one): Y N If yes, have you had: One shot Two shots
 Three shots Booster date(s) _____

List past and current medical conditions. _____

Have you ever had surgery? If yes, list all past surgical procedures. _____

Medicines and supplements: List all current prescriptions, over-the-counter medicines, and supplements (herbal and nutritional).

Do you have any allergies? If yes, please list all your allergies (ie, medicines, pollens, food, stinging insects).

Patient Health Questionnaire Version 4 (PHQ-4)
 Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems? (Circle response.)

	Not at all	Several days	Over half the days	Nearly every day
Feeling nervous, anxious, or on edge	0	1	2	3
Not being able to stop or control worrying	0	1	2	3
Little interest or pleasure in doing things	0	1	2	3
Feeling down, depressed, or hopeless	0	1	2	3

(A sum of ≥3 is considered positive on either subscale [questions 1 and 2, or questions 3 and 4] for screening purposes.)

GENERAL QUESTIONS (Explain "Yes" answers at the end of this form. Circle questions if you don't know the answer.)	Yes	No
1. Do you have any concerns that you would like to discuss with your provider?		
2. Has a provider ever denied or restricted your participation in sports for any reason?		
3. Do you have any ongoing medical issues or recent illness?		
HEART HEALTH QUESTIONS ABOUT YOU	Yes	No
4. Have you ever passed out or nearly passed out during or after exercise?		
5. Have you ever had discomfort, pain, tightness, or pressure in your chest during exercise?		
6. Does your heart ever race, flutter in your chest, or skip beats (irregular beats) during exercise?		
7. Has a doctor ever told you that you have any heart problems?		
8. Has a doctor ever requested a test for your heart? For example, electrocardiography (ECG) or echocardiography.		

HEART HEALTH QUESTIONS ABOUT YOU (CONTINUED)	Yes	No	
9. Do you get light-headed or feel shorter of breath than your friends during exercise?			
10. Have you ever had a seizure?			
HEART HEALTH QUESTIONS ABOUT YOUR FAMILY	Unsure	Yes	No
11. Has any family member or relative died of heart problems or had an unexpected or unexplained sudden death before age 35 years (including drowning or unexplained car crash)?			
12. Does anyone in your family have a genetic heart problem such as hypertrophic cardiomyopathy (HCM), Marfan syndrome, arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy (ARVC), long QT syndrome (LQTS), short QT syndrome (SQTS), Brugada syndrome, or catecholaminergic polymorphic ventricular tachycardia (CPVT)?			
13. Has anyone in your family had a pacemaker or an implanted defibrillator before age 35?			

Este formulario debe colocarse en el expediente médico del atleta y no debe compartirse con escuelas u organizaciones deportivas. El formulario de elegibilidad médica es el único formulario que debe enviarse a una escuela u organización deportiva.

Aviso legal: Los atletas que tengan una evaluación física de preparticipación vigente en el archivo (según los lineamientos generales estatales y locales) no necesitan completar otro formulario de antecedentes.

EVALUACIÓN FÍSICA PREVIA A LA PARTICIPACIÓN (orientación provisional)

FORMULARIO DE HISTORIAL CLÍNICO

Nota: Complete y firme este formulario (con la supervisión de sus padres si es menor de 18 años) antes de acudir a su cita.

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____

Fecha del examen médico: _____ Deporte(s): _____

Sexo que se le asignó al nacer (F, M o intersexual): _____ ¿Con cuál género se identifica? (F, M u otro): _____

¿Ha tenido COVID-19? (elijá una opción) Sí No

¿Ha recibido la vacuna contra el COVID-19? (elijá una opción): Sí No Si la respuesta es sí, usted recibió: Una dosis Dos dosis Tres dosis Fecha de la dosis de refuerzo _____

Mencione los padecimientos médicos pasados y actuales que haya tenido. _____

¿Alguna vez se le practicó una cirugía? Si la respuesta es afirmativa, haga una lista de todas sus cirugías previas. _____

Medicamentos y suplementos: Enumere todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y suplementos (herbolarios y nutricionales) que consume. _____

¿Sufré de algún tipo de alergia? Si la respuesta es afirmativa, haga una lista de todas sus alergias (por ejemplo, a algún medicamento, al polén, a los alimentos, a las picaduras de insectos). _____

Cuestionario sobre la salud del paciente versión 4 (PHQ-4)

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia experimentó alguno de los siguientes problemas de salud? (Encierre en un círculo la respuesta)

	Ningún día	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
Se siente nervioso, ansioso o inquieto	0	1	2	3
No es capaz de detener o controlar la preocupación	0	1	2	3
Siente poco interés o satisfacción por hacer cosas	0	1	2	3
Se siente triste, deprimido o desesperado	0	1	2	3

(Una suma ≥ 3 se considera positiva en cualquiera de las subescalas, [preguntas 1 y 2 o preguntas 3 y 4] a fin de obtener un diagnóstico).

PREGUNTAS GENERALES		Sí	No
(Dé una explicación para las preguntas en las que contestó "Sí", en la parte final de este formulario. Encierre en un círculo las preguntas si no sabe la respuesta).			
1. ¿Tiene alguna preocupación que le gustaría discutir con su proveedor de servicios médicos?			
2. ¿Alguna vez un proveedor de servicios médicos le prohibió o restringió practicar deportes por algún motivo?			
3. ¿Padece algún problema médico o enfermedad reciente?			
PREGUNTAS SOBRE SU SALUD CARDIOVASCULAR		Sí	No
4. ¿Alguna vez se desmayó o estuvo a punto de desmayarse mientras hacía, o después de hacer, ejercicio?			

PREGUNTAS SOBRE SU SALUD CARDIOVASCULAR (CONTINUACIÓN)		Sí	No
5. ¿Alguna vez sintió molestias, dolor, compresión o presión en el pecho mientras hacía ejercicio?			
6. ¿Alguna vez sintió que su corazón se aceleraba, palpitaba en su pecho o latía intermitentemente (con latidos irregulares) mientras hacía ejercicio?			
7. ¿Alguna vez un médico le dijo que tiene problemas cardíacos?			
8. ¿Alguna vez un médico le pidió que se hiciera un examen del corazón? Por ejemplo, electrocardiografía (ECG) o ecocardiografía.			
9. Cuando hace ejercicio, ¿se siente mareado o siente que le falta el aire más que a sus amigos?			
10. ¿Alguna vez tuvo convulsiones?			

PREGUNTAS SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR DE SU FAMILIA	No está seguro/a	Sí	No
11. ¿Alguno de los miembros de su familia o pariente murió debido a problemas cardíacos o tuvo una muerte súbita e inesperada o inexplicable antes de los 35 años de edad (incluyendo muerte por ahogamiento o un accidente automovilístico inexplicables)?			
12. ¿Alguno de los miembros de su familia padece un problema cardíaco genético como la miocardiopatía hipertrófica (HCM), el síndrome de Marfan, la miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho (ARVC), el síndrome del QT largo (LQTS), el síndrome del QT corto (SQTS), el síndrome de Brugada o la taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica (CPVT)?			
13. ¿Alguno de los miembros de su familia utilizó un marcapasos o se le implantó un desfibrilador antes de los 35 años?			
PREGUNTAS SOBRE LOS HUESOS Y LAS ARTICULACIONES		Sí	No
14. ¿Alguna vez sufrió una fractura por estrés o una lesión en un hueso, músculo, ligamento, articulación o tendón que le hizo faltar a una práctica o juego?			
15. ¿Sufre alguna lesión ósea, muscular, de los ligamentos o de las articulaciones que le causa molestia?			
PREGUNTAS SOBRE CONDICIONES MÉDICAS		Sí	No
16. ¿Tose, sibila o experimenta alguna dificultad para respirar durante o después de hacer ejercicio?			
17. ¿Le falta un riñón, un ojo, un testículo (en el caso de los hombres), el bazo o cualquier otro órgano?			
18. ¿Sufre dolor en la ingle o en los testículos, o tiene alguna protuberancia o hernia dolorosa en la zona inguinal?			
19. ¿Padece erupciones cutáneas recurrentes o que aparecen y desaparecen, incluyendo el herpes o Staphylococcus aureus resistente a la metilicina (MRSA)?			

PREGUNTAS SOBRE CONDICIONES MÉDICAS (CONTINUACIÓN)	No está seguro/a	Sí	No
20. ¿Alguna vez sufrió un traumatismo craneoencefálico o una lesión en la cabeza que le causó confusión, un dolor de cabeza prolongado o problemas de memoria?			
21. ¿Alguna vez sintió adormecimiento, hormigueo, debilidad en los brazos o piernas, o fue incapaz de mover los brazos o las piernas después de sufrir un golpe o una caída?			
22. ¿Alguna vez se enfermó al realizar ejercicio cuando hacía calor?			
23. ¿Usted o algún miembro de su familia tienen el rasgo o la enfermedad de las células falciformes?	No está seguro/a		
24. ¿Alguna vez tuvo o tiene algún problema con sus ojos o su visión?			
25. ¿Le preocupa su peso?			
26. ¿Está tratando de bajar o subir de peso, o alguien le recomendó que baje o suba de peso?			
27. ¿Sigue alguna dieta especial o evita ciertos tipos o grupos de alimentos?			
28. ¿Alguna vez sufrió un desorden alimenticio?			
PREGUNTAS SOBRE EL PERÍODO MENSTRUAL	N/A	Sí	No
29. ¿Ha tenido al menos un periodo menstrual?			
30. ¿A los cuántos años tuvo su primer periodo menstrual?			
31. ¿Cuándo fue su periodo menstrual más reciente?			
32. ¿Cuántos periodos menstruales ha tenido en los últimos 12 meses?			

Proporcione una explicación aquí para las preguntas en las que contestó "Sí".

Por la presente declaro que, según mis conocimientos, mis respuestas a las preguntas de este formulario están completas y son correctas.

Firma del atleta: _____

Firma del padre o tutor: _____

Fecha: _____

The Medical Eligibility Form is the only form that should be submitted to a school or sports organization.

■ PREPARTICIPATION PHYSICAL EVALUATION

MEDICAL ELIGIBILITY FORM

Name: _____ Date of birth: _____

- Medically eligible for all sports without restriction
- Medically eligible for all sports without restriction with recommendations for further evaluation or treatment of

- Medically eligible for certain sports

- Not medically eligible pending further evaluation
- Not medically eligible for any sports

Recommendations: _____

I have examined the student named on this form and completed the preparticipation physical evaluation. The athlete does not have apparent clinical contraindications to practice and can participate in the sport(s) as outlined on this form. A copy of the physical examination findings are on record in my office and can be made available to the school at the request of the parents. If conditions arise after the athlete has been cleared for participation, the physician may rescind the medical eligibility until the problem is resolved and the potential consequences are completely explained to the athlete (and parents or guardians).

Name of health care professional (print or type): _____ Date: _____

Address: _____ Phone: _____

Signature of health care professional: _____, MD, DO, NP, or PA

SHARED EMERGENCY INFORMATION

Allergies: _____

Medications: _____

Other information: _____

Emergency contacts: _____

© 2019 American Academy of Family Physicians, American Academy of Pediatrics, American College of Sports Medicine, American Medical Society for Sports Medicine, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, and American Osteopathic Academy of Sports Medicine. Permission is granted to reprint for noncommercial, educational purposes with acknowledgment.



POR QUÉ SOY I CONSEGUIR ESTE INFORMACIÓN ¿HOJA?

Tú son recepción esta información hoja sobre Enfermedad por calor debido a la ley estatal AB de California 2800 (a partir de enero 1, 2019), ahora Educación Código § 35179 y CIF Estatutos 22.B.(9) y 503.K (Aprobado federado Consejo 31 de enero de 2019):

1. *CIF normas requerir a alumno atleta, OMS tiene estado remoto de práctica o jugar después mostrando señales y síntomas asociados con enfermedades causadas por el calor, deben recibir una nota escrita de un proveedor de atención médica autorizado antes de regresar a la práctica.*
2. *Antes un atleta poder comenzar el estación y comenzar práctica en a deporte, a Calor Enfermedad información hoja debe ser firmada y devuelta a la escuela por el atleta y el padre o tutor.*

Cada 2 años todo entrenadores son requerido a recibir separado entrenamientos acerca de conmociones cerebrales (AB 1451), repentino paro cardíaco (AB 1639), y calor enfermedad (AB 2800), como Bueno como Certificación en Primero Ayuda capacitación, RCP, y DEA (dispositivos eléctricos que salvan vidas y que se pueden utilizar durante la RCP).

QUÉ ES CALOR ENFERMEDAD Y CÓMO HARÍA I RECONOCER ¿ÉL?

El ejercicio intenso y prolongado, el clima cálido y húmedo y la deshidratación pueden comprometer gravemente el rendimiento del deportista. y aumentar el riesgo de de esfuerzo calor lesión. Ejercicio produce calor dentro el cuerpo y cuando se realiza en un día caluroso o húmedo con barreras adicionales para la pérdida de calor, como acolchado y equipo, la temperatura corporal central del atleta puede volverse peligrosamente alta. Si no se trata, esta elevación de la temperatura corporal central puede provocar que los sistemas de órganos del cuerpo se apaguen.

Los atletas jóvenes deben ser evaluados previamente en su evaluación física previa a la participación para detectar factores de riesgo de enfermedades por calor, incluidos medicamento/suplemento usar, cardíaco enfermedad, historia de hoz célula rasgo, febril o gastrointestinal enfermedades, obesidad y lesiones previas por calor. Los atletas con factores de riesgo no modificables deben ser supervisados de cerca durante actividades extenuantes en un clima cálido o húmedo.

La sudoración es una forma en que el cuerpo intenta reducir una temperatura central elevada. Una vez que el sudor (sal y agua) sale del cuerpo, es necesario reponerlo. El agua es el mejor sustituto de la hidratación, pero para aquellos atletas que hacen ejercicio durante largos períodos de tiempo en los que se pueden perder electrolitos, se encuentran disponibles bebidas deportivas comerciales con electrolitos. Bebidas energizantes eso contener cafeína o otro "natural" los estimulantes son no adecuado o adecuado hidratación para deportistas e incluso puede ser peligroso al provocar ritmos cardíacos anormales.

PREVENCIÓN Allá son varios maneras a intentar a prevenir calor enfermedad:

ADECUADO HIDRATACIÓN

Llegue bien hidratado a las prácticas, juegos y entre sesiones de ejercicio. La orina aparece clara o de color amarillo claro (como la limonada) en personas bien hidratadas y oscura (como el jugo de manzana) en personas deshidratadas. El agua y las bebidas deportivas deben estar disponibles y servirse frías en recipientes que permitan la ingestión de volúmenes adecuados de líquido. Agua se rompe debería ocurrir en el menos cada 15-20 minutos y debería ser largo suficiente a permitir Atletas ingerir volúmenes de líquido adecuados (4-8 onzas).

GRADUAL ACLIMATACIÓN

Intensidad y duración de ejercicio debería ser gradualmente aumentó sobre un período de 7-14 días a dar Los atletas tienen tiempo para desarrollar niveles de condición física y acostumbrarse a practicar en el calor. El equipo de protección debe introducirse en fases (comience con el casco, avance hasta el casco y las hombreras y, finalmente, esté completamente equipado).

ADICIONAL PREVENCIÓN MEDIDAS

Use ropa sintética liviana y de colores claros, cuando sea posible, para ayudar a la pérdida de calor. Permitir para descansos adecuados en el sombra si disponible. Evitar bebidas que contiene estimulantes semejante como efedrina o alto dosis de cafeína. Ser Listo para alterar la práctica o los planes de juego en condiciones ambientales extremas. Consuma una dieta bien equilibrada que ayude a reponer los electrolitos perdidos.



CALOR AGOTAMIENTO

Incapacidad a continuar ejercicio pendiente a inducido por calor síntomas. Ocurre con un elevado centro cuerpo temperatura entre 97 y 104 grados Fahrenheit.

- Mareo, aturdimiento, debilidad
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Diarrea, urgir a defecar
- Palidez, escalofríos
- Profuso transpiración
- Fresco, pegajoso piel
- Hiperventilación
- Disminuido orina producción

TRATAMIENTO DE CALOR AGOTAMIENTO

Detener el ejercicio, trasladar al jugador a un lugar fresco, quitarle el exceso de ropa, darle líquidos si está consciente, CUERPO FRESCO: ventiladores, frío agua, hielo toallas, hielo baño o hielo paquetes. Líquido reemplazo debería ocurrir como pronto como posible. Se debe activar el Sistema Médico de Emergencia (EMS) 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.

CALOR ATAQUE

Disfunción o cerrar de cuerpo sistemas pendiente a elevado cuerpo temperatura cual no puedo ser revisado. Esto ocurre con a centro cuerpo temperatura mayor que que 107 grados Fahrenheit. **Señales observado por Los compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:**

- Mareo
- Somnolencia, pérdida de conciencia
- Convulsiones
- Asombroso, desorientación
- Conductual/cognitivo cambios (confusión, irritabilidad, agresividad, histeria, inestabilidad emocional)
- Debilidad
- Caliente y húmedo o seco piel
- Rápido latido del corazón, bajo sangre presión
- Hiperventilación
- vómitos, diarrea

TRATAMIENTO DE CALOR ATAQUE

Este es a MÉDICO EMERGENCIA. Muerte puede resultado si no tratado adecuadamente y rápidamente.

Detener ejercicio, Llamar 911, eliminar del calor, quitarse la ropa, sumergirse atleta en frío agua para agresivo, enfriamiento rapido (si inmersión no es posible, genial el atleta como se describe para el agotamiento por calor), controle los signos vitales hasta que lleguen los paramédicos.

FINAL PENSAMIENTOS PARA PADRES Y GUARDIANES

Se debe considerar el estrés por calor al planificar y preparar cualquier actividad deportiva. Los deportes de verano y otoño son llevado a cabo en muy caliente y húmedo clima a través regiones de California. Mientras de esfuerzo calor enfermedad poder Afectan a cualquier atleta, la incidencia es consistentemente mayor entre los atletas de fútbol debido al equipo de protección adicional que dificulta la disipación del calor. Cada temporada en los Estados Unidos se siguen produciendo varias muertes por insolación en los deportes de secundaria. Las muertes por insolación se pueden prevenir si se toman las precauciones adecuadas.

Tú debería también sentir cómodo hablando a el entrenadores o atlético entrenador acerca de preventivo medidas y potencial signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor que usted puede estar viendo en tu niño.

I reconocer eso I tener recibió y leer el CIF Calor Enfermedad Información Hoja.

Estudiante-atleta Nombre
Impreso

Estudiante-atleta
Firma

Fecha

Padre o Legal guardián Nombre
Impreso

Padre o Legal guardián
Firma

Fecha



Parent/Student CIF Heat Illness Information Sheet



A **GRATIS** en línea curso "Calor Enfermedad Prevención" es disponible a través de el CIF y NFHS en <https://nfhslearn.com/courses/61140/heat-illness-prevention>