ESCUELA CHÁRTER ROSELAND

2026-2027 MANUAL ATLÉTICO

PROCEDIMIENTO PARA COMPLETAR LA AUTORIZAN PARA PARTICIPAR EN LOS DEPORTES:

El padre/tutor y el alumno debe completar la registración atlética en línea, es requerido recibir aprobación de la registración por su director atlético antes de participar en los deportes. Cuando el/la director/a de deportes ha completado la aprobación del registro, los padres/tutores, alumno y entrenador recibirán un anuncio que el alumno ha recibido aprobación para participar en los deportes elegidos. **No se permite a ningún alumno hacer ninguna prueba, practicar, ni participar en concursos atléticos antes de que se haya completado este proceso y haya recibido aprobación de su director/a atlético.**

RAMS
https://sportsnethost.com/rams-parent

RUP
https://sportsnethost.com/rup-parent

Para que su alumno pueda participar en los deportes, su estudiante debe de:

- Tener y mantener al menos un GPA de 2.0 (promedio "C") en todos los cursos
- Tener el formulario de SportsNet completo - debe ser completado por los padres y el atleta
    - Para estudiantes que regresan, la inscripción se abre en junio de 2026
    - Para los nuevos estudiantes, la inscripción se abre en agosto de 2026
- **Tener un formulario físico firmado por un médico, enfermera u osteópata antes de las pruebas y subir una copia del formulario físico al registro de SportsNet del alumno**
- Asistir a la junta de deportes del equipo de pretemporada (fechas por determinar).

INFORMACIÓN SOBRE EL CHEQUEO FÍSICO LLEVADO A CABO POR EL MÉDICO:

El chequeo no puede ocurrir antes **del 1 de junio del año escolar actual**. El chequeo está vigente hasta el 1 de junio del mismo año escolar (por ejemplo: Un chequeo para el año escolar 2026-2027 está vigente hasta el 1 de junio de 2026). Un doctor en medicina, enfermera practicante u osteópata debe hacer el chequeo. **No se aceptará ningún chequeo llevado a cabo por un quiropráctico.**

TRANSPORTE DEPORTIVO:

Debido a restricciones presupuestarias, no podremos proporcionar transporte en autobús para los eventos deportivos escolares. Esto significa que los padres deberán encargarse del transporte de sus propios hijos, o bien, los estudiantes que cuenten con una licencia de conducir válida y un vehículo propio podrán trasladarse por sus propios medios a los eventos deportivos.

INSTRUCCIONES PARA REGISTRAR A SU ATLETA EN SPORTSNET INC.

SportsNet Inc. proporciona servicios seguros de registro en línea para programas deportivos escolares. A continuación se encuentran las instrucciones para crear una cuenta de usuario de padre/tutor y registrar a uno o más atletas en una de las tres escuelas Charters de Roseland.

Creando una cuenta

Visite la página de registro correcta según la inscripción escolar de su estudiante y siga las instrucciones a continuación:

Padres de RAMS: https://sportsnethost.com/rams-parent

Padres de RUP: https://sportsnethost.com/rup-parent

- ➔ Haga clic en el enlace **Crear Una Cuenta** cerca de la parte inferior de la pantalla
- ➔ Ingrese la información requerida y envíe el formulario (la información requerida se encuentra a continuación)
- ➔ Inicie sesión en el sistema con su dirección de correo electrónico y contraseña
- ➔ Siga las instrucciones dentro del sistema

Importante: si ha creado una cuenta de padres para registrar a uno de sus hijos, puede registrar niños adicionales con la misma cuenta. Al registrar niños adicionales, asegúrese de seleccionar su escuela correspondiente.

Antes de Comenzar

Asegúrese de tener lo siguiente antes de intentar registrar a su hijo:

- El número de identificación de estudiante de su hijo (Student ID #)
- La ortografía **exacta** del nombre y apellido de su hijo tal como aparece en los registros escolares oficiales
- **Una copia escaneada del examen físico previo a la participación de su hijo en su computadora (que se cargará durante el registro)**
- La información de la cobertura de seguro de salud activa de su hijo, incluido el nombre del proveedor y la identificación de la póliza

Proceso de registro

Asegúrese de leer cuidadosamente las instrucciones en cada pantalla y proporcione toda la información requerida. Si no puede terminar en una sola sesión, la información que ya envió se guardará y podrá volver a iniciar sesión más tarde para terminar.

Importante: La escuela no recibirá su envío hasta que complete todo el proceso, finalizando con su firma electrónica final en la última pantalla disponible. Asegúrese de revisar su correo electrónico para ver un mensaje de confirmación una vez que haya terminado.

Aprobación Atlética

Una vez que haya completado el proceso de registro, su director deportivo revisará la solicitud de su hijo y confirmará la finalización del registro. El director deportivo de su hijo se comunicará con usted si hay algún problema con la solicitud recibida. Una vez que reciba la confirmación de su director atlético, el niño podrá participar en los deportes seleccionados según la solicitud.

Apoyo

Comuníquese directamente con la escuela de su hijo si necesita información específica sobre el registro de su hijo. Para obtener asistencia general, envíe un correo electrónico a nuestro equipo de soporte a support@sportsnetinc.com.

DEPORTES OFRECIDOS AFILIACIÓN CON EL ESTADO Y LA SECCIÓN

Roseland University Prep es miembro de la Coastal Mountain Conference (CMC), North Coast Section (NCS) y California Interscholastic Federation (CIF. Para más información sobre esta conferencia por favor visite la página de internet: http://www.cmc-sports.org, https://www.cifncs.org/landing/index & https://www.cifstate.org/landing/index.

Roseland Accelerated Middle Schools (RAMS) es miembro de la West County Athletics League (WCAL).

Deportes Autorizados por Roseland University Prep		
Deportes de la preparatorias:		
Otono	**Invierno**	**Primavera**
Carrera a Campo Traviesa Voleibol para ninas Futbol Americano Varsity Poristas	Baloncesto para Niños Baloncesto para Niñas Fútbol para Niños Fútbol para Niñas Poristas	Badminton Voleibol para Ninos
Fecha oficial del comienzo de entrenamiento para las preparatorias: Lunes 10 de agosto del 2026	Fecha oficial del comienzo de entrenamiento para las preparatorias: Lunes 2 de noviembre del 2026	Fecha oficial del comienzo de entrenamiento para las preparatorias: Lunes 8 de febrero del 2027
Deportes de Roseland Accelerated Middle School:		
Otono (agosto-octubre)	**Invierno**	**Primavera**
Carrera a Campo Traviesa Baloncesto de niñas Fútbol de bandera/tochito	Voleibol de ninas (nov. – ene.) Baloncesto de niños (ene. – mar.) Porristas para niños y niñas (nov. – mar.)	no deportes

REQUISITOS ACADÉMICOS PARA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

La participación en actividades extracurriculares es un privilegio. Se supone que los estudiantes que representan al Distrito de Roseland Charter en diversas actividades están maximizando las oportunidades educativas que tienen a su disposición. La elegibilidad continua para participar en actividades extracurriculares depende de que el estudiante mantenga la elegibilidad académica según lo define la Federación Interescolar de California (CIF).

A. **Elegibilidad escolar:** Los estudiantes que tengan la intención de participar en deportes deben cumplir con las pautas de elegibilidad académica:
    a. Debe lograr un promedio de calificaciones **no ponderado** de 2.0, en una escala de 4.0, en los cursos matriculados al final de la conclusión del período de calificaciones anterior.
    b. La elegibilidad escolar del Distrito Roseland se aplica a todos los estudiantes entrantes al noveno grado. Esto significa que los estudiantes entrantes al noveno grado deben tener un GPA de 2.0 de su período de calificaciones anterior como estudiante de octavo grado.
    c. Los estudiantes deben estar actualmente matriculados en al menos 20 créditos semestrales de trabajo.
    d. Las reglas de C.I.F. requieren que se utilicen las calificaciones semestrales para determinar la elegibilidad. Roseland Charter ha determinado que la elegibilidad continua para Roseland University Prep y Roseland Collegiate Prep se basará en las calificaciones trimestrales.

i. Esta es la fecha en la que todos los estudiantes se vuelven elegibles y no elegibles según sus calificaciones publicadas oficialmente en el período de calificaciones inmediatamente anterior. Este día se identifica como la "fecha de determinación"

ii. Las calificaciones no se pueden cambiar después del período de calificaciones con el fin de abordar cualquier deficiencia en la elegibilidad académica de un estudiante individual.

Período de calificaciones	**Fecha de Determinación** (día de verificación de calificaciones)	**Fechas de elegibilidad para participar**
Trimestre 1 (Tri 1)	Primer viernes después del final del primer trimestre	Lunes después de la verificación de calificaciones del primer trimestre a la verificación de calificaciones del primer trimestre
Semestre 1 (Sem 1)	Primer viernes después del final de las vacaciones de invierno	Lunes después de la verificación de calificaciones del primer semestre hasta la verificación de calificaciones del tercer trimestre
Trimestre 3 (Tri 3)	Primer viernes después del final de las vacaciones de primavera	Lunes después de la verificación de calificaciones del tercer trimestre a la verificación de calificaciones del segundo semestre
Semestre 2 (Sem 2)	Primer día de la próxima temporada de otoño: primer lunes de agosto	Primer día de la próxima temporada de otoño: primer lunes de agosto hasta verificación de calificaciones del primer trimestre

e. Los estudiantes/atletas deben mantener un GPA de 2.0 mientras aprueban 20 créditos en cada período de calificaciones para seguir siendo elegibles durante su temporada deportiva.

f. Los estudiantes/atletas también **DEBEN** estar en camino para graduarse y haber aprobado la cantidad de créditos establecidos por el Distrito Escolar de Roseland.

g. Los estudiantes/atletas **DEBEN** asistir a un mínimo de cuatro horas de escuela el día(s) de participación en su deporte. Si la competencia atlética se llevará a cabo durante el día de instrucción o una parte del mismo, el estudiante debe asistir a todas las clases hasta el momento de la salida. **El estudiante es responsable de cualquier trabajo perdido durante el día.**

B. **Período de prueba:** El CIF ha aprobado una disposición que permite a los estudiantes que no mantienen un progreso mínimo para cumplir con los requisitos de graduación y/o mantienen un promedio de calificaciones de 2.0 en el período de calificaciones anterior, seguir siendo elegibles para participar en actividades extracurriculares y curriculares durante un período de prueba.

a. El período de prueba no podrá exceder de un período de calificaciones (Trimestre).

b. Los períodos de prueba no se pueden utilizar consecutivamente.

c. Un estudiante puede acceder sólo a un período de prueba por año escolar y a un máximo de dos períodos de prueba durante sus cuatro años de educación secundaria.

d. Un estudiante podrá acceder a la prueba si tiene:

i. Logró al menos un GPA de 2.0, y pasó cuatro clases durante el período de calificaciones anterior del más reciente y está en camino de graduarse.

ii. Logró un GPA de 1.50-1.99 durante el período de calificaciones más reciente (antes de la temporada deportiva)

iii. Durante el período de prueba, el personal de la escuela, en cooperación con los tutores y los estudiantes, desarrollará e implementará un plan académico para remediar las calificaciones.

iv. La exención de prueba debe ser firmada por todas las partes involucradas y entregada al director deportivo.
v. La política de elegibilidad del distrito se aplica a todos los estudiantes entrantes al noveno grado.
vi. Cualquier caso especial o circunstancia atenuante relacionada con la disputa de elegibilidad de un estudiante será revisada por el director deportivo.
vii. Un estudiante podrá acceder a un segundo período de prueba si se cumple el primero y se cumplen todas las expectativas. (Máximo dos por carrera de preparatoria)
viii. Si un estudiante no completa o no cumple con las expectativas, no podrá participar en actividades extracurriculares por el resto del año escolar. (Estudiante de primer, segundo, tercer y cuarto año)
ix. Los estudiantes en libertad condicional deben mantener un promedio de 2.0 para participar en cualquier actividad extracurricular. Los estudiantes deberán completar una verificación de calificaciones quincenal; al no entregar un informe puede resultar en la pérdida de privilegios extracurriculares.

AVISO DE LOS REGLAMENTOS DE TRANSFERENCIA ATLÉTICA

TRANSFERIRSE A UNA ESCUELA NUEVA PUEDE AFECTAR SU ELEGIBILIDAD ATLÉTICA.
Transferirse de una escuela a otra puede afectar a la elegibilidad atlética de un estudiante según los reglamentos CIF y NCS.
Es su responsabilidad comunicarse con el Director para pedir una copia de los reglamentos de elegibilidad. Los estudiantes que se transfieren como resultado de una acción disciplinaria están sujetos a las condiciones del estatuto 210 y se les puede determinar inelegibles por un año empezando después de inscribirse en la escuela. Toda la información/solicitudes de transferencia de elegibilidad debe ser verdadera, correcta, precisa, completa y/o no falsa o fraudulenta. Puede visitar el sitio en Internet www.cifncs.org para recibir información adicional. Haga “click” en Eligibility Bylaw Forms (Formularios de estatutos de elegibilidad) y después haga “click” en Parent Handbook I – Transfer Eligibility (Manual de padres I – Elegibilidad de transferencia).

AVISO SOBRE ACCIDENTES GRAVES, CATASTRÓFICOS Y POSIBLEMENTE FATALES

El Distrito de Roseland provee un programa deportivo amplio y hace todo lo posible para asegurar que el programa sea educativo, beneficioso y tan seguro como sea posible para los alumnos. Sin embargo, debido a su naturaleza, los deportes competitivos pueden poner a los alumnos en situaciones en las cuales accidentes GRAVES, CATASTRÓFICOS Y POSIBLEMENTE FATALES pueden ocurrir.
Muchas formas de participación en deportes resultan en contacto físico entre los jugadores, exención física vigorosa y el uso de equipo que pueden resultar en accidentes y muchas otras posibilidades para ser herido.
Los alumnos atletas y sus padres de familia o tutores deben evaluar los riesgos relacionados con tal participación y deben decidir participar a pesar de estos riesgos. No hay ninguna cantidad de instrucción, precaución o supervisión que eliminará todo el riesgo de heridas. De la misma manera en que se acepta algún riesgo con el uso de automóviles, la participación en deportes puede ser inherentemente peligrosa para los alumnos de la preparatoria. No se puede exagerar la obligación de los padres de familia y los alumnos con respecto a esta decisión de participar.
Su permiso para autorizar la participación de su hijo/a en concursos atléticos significa que usted como el padre de familia o tutor reconoce que existen tales riesgos.
Se enseñarán a los alumnos atletas las técnicas correctas que se usarán en los concursos atléticos y la utilización correcta de todo el equipo llevado en los entrenamientos y los concursos. Los alumnos deben adherirse a esta instrucción y deben abstenerse de utilizar técnicas y usos incorrectos.
Yo entiendo y reconozco que a fin de participar en las actividades atléticas yo consiento en asumir la responsabilidad con respecto a cualquier y todos los posibles riesgos que pueden estar relacionados con tales actividades. Además, yo entiendo, reconozco y estoy de acuerdo en que el distrito y sus empleados, oficiales,

agentes y voluntarios no serán considerados responsables de las heridas / enfermedades que una persona sufre como un resultado de, o debido a su conexión con, entrenamiento y/o participación en las actividades atléticas. Además, yo les eximo completamente de más reclamaciones, demandas, obligaciones y acciones que están relacionados con cualquier herida/enfermedad o daño a la propiedad que mi hijo/a sufre como un resultado de la participación en o el entrenamiento relacionado con tal actividad.
Si usted no entiende cualquier parte de lo anterior, comuníquese con el director de su escuela para obtener más información.

NORMAS PARA CIUDADANÍA E INFRACCIONES GRAVES

Las siguientes políticas se aplican a todos los alumnos que participan en las actividades extraescolares. Si usted tiene alguna pregunta, por favor hable con su entrenador, el director del programa deportivo o el administrador de la escuela que supervisa el programa deportivo.

NORMAS PARA CIUDADANÍA

1. Aunque hay normas para ciudadanía que se aplican a todos los alumnos, se espera que los alumnos atletas cumplan con normas más exigentes ya que la comunidad y los otros alumnos reconocen a estos alumnos como líderes y modelos a imitar.
    a. Cualquier alumno quien ha sido suspendido debido a una violación del Código de Educación 48900 será removido automáticamente de participación en cualquier equipo que residen actualmente (Véase el manual de su escuela o la Política de la Mesa Directiva para ver una lista de infracciones que pueden causar una suspensión.) (Navegue al sitio web de Roseland (www.roselandsd.org/District/3688*Charter-Policies.html).
    b. Antes de imponer los susodichos castigos, se le proveerá al padre de familia / tutor y al alumno la oportunidad de realizar una conferencia con los oficiales de la escuela para presentar su versión del incidente y comentar sobre la infracción y el castigo relacionado con eso.
    c. Cada escuela del distrito y cada entrenador / director de atletismo está autorizado para buscar y hacer cumplir normas de conducta y castigos razonables por violaciones de estas normas. Se debe escribirlas y ellas están sujetas a la aprobación del director del programa deportivo, el director de la escuela o su suplente.
    d. **Para ser elegible para participar en entrenamiento o una actividad durante cualquier día escolar, los alumnos deben estar en la escuela por todo el día escolar.** Se permitirán excepciones a esta regla en casos inusuales si el director de la escuela o su suplente las autorizan. Se prefiere un aviso de antemano, según sea posible.
    e. Los alumnos no deberían jugar en otro equipo "externo" en el mismo deporte mientras participan en la temporada de este deporte en la preparatoria. Los alumnos pueden participar en entrenamiento con un equipo externo pero no pueden jugar en escaramuzas ni partidos. Excepción de la CIF: una alumna puede competir en un equipo de fútbol externo durante la Temporada de Fútbol de Otoño ya que la Temporada del Deporte de la NCS está en el invierno.
2. El director o su suplente tienen la responsabilidad de asegurar que:
    a. Cada entrenador/patrocinador de la actividad presentan estas regulaciones al equipo/club/grupo al comienzo de cada deporte o actividad cada año.
    b. Se esfuerzan por informar a los alumnos y los padres de familia /tutores sobre estas regulaciones anualmente por escrito.

INFRACCIONES GRAVES -- CÓDIGO DE EDUCACIÓN 48900

1. Hay una lista de las infracciones del Código de Educación 48900 por las cuales se puede suspender a un alumno en la sección que se llama "Extractos del Código de Educación de California" en el Manual para Padres de Familia.
2. Se puede suspender o expulsar a un alumno por los actos mencionados anteriormente y relacionados con asistencia o una actividad escolar que ocurren en cualquier momento, incluyendo pero no limitándose a cualquiera de las siguientes situaciones:
    a. Cando el alumno está en los terrenos escolares.

b. Cuando el alumno está yendo a la escuela o regresando de la escuela.
c. Durante la hora de almuerzo, si está pasando dentro o fuera de los terrenos escolares.
d. Durante, o cuando el alumno está yendo a o regresando de, una actividad patrocinada por la escuela

3. El alumno será automáticamente reinstalado a participar en los deportes después de la pasada de 25 días escolares del día actual de la suspensión.

NOVATADAS (HAZING)

Código de Educación 32050

En esta sección la palabra novatadas ("hazing") incluye cualquier rito de iniciación o de pre-iniciación en una organización estudiantil o cualquier pasatiempo o entretenimiento relacionado con una tal organización que causa, o probablemente causaría, un peligro para el cuerpo, daño físico, o degradación o vergüenza personal que resulta en daño físico o mental, a cualquier alumno u otra persona quien está yendo a cualquier escuela, colegio comunitario, colegio, universidad u otra institución educativa en este estado; pero la palabra novatadas ("hazing") no incluye los eventos atléticos tradicionales, u otros concursos parecidos.

Código de Educación 32051

Los alumnos y cualquier otra persona quien asiste a cualquier escuela pública, privada, parroquial o militar, colegio comunitario, colegio u otra institución educativa no deberán conspirar para participar en novatadas ni cometer cualquier acto que causa o posiblemente causaría un peligro para el cuerpo, daño físico, o degradación o vergüenza personal que resulta en daño físico o mental, a cualquier alumno u otra persona quien está yendo a la institución. Una violación de esta sección es un delito menor, castigado por una multa de no menos de cien dólares ($100) pero no más de cinco mil dólares ($5,000), o encarcelamiento en el cárcel del condado por no más de un año, o ambos.

Política de la Mesa Directiva de Roseland Charter Schools 6145.5(a)

Los alumnos no deberán conspirar para participar en novatadas, no deberán participar en novatadas, y no deberán cometer cualquier acto que causa o posiblemente causaría un peligro para el cuerpo, daño físico, o degradación o vergüenza personal que resulta en daño físico o mental, a cualquier alumno u otra persona. Las personas que violen esta política estarán sujetas a disciplina estricta, castigos relacionados con los delitos menores y la pérdida de privilegios.

ESTEROIDES ANABÓLICOS Y DROGAS ILEGALES

Como una condición de membresía, la “California Interscholastic Federation” (CIF) y la política de la Mesa Directiva de Santa Rosa City Schools prohíben el uso de esteroides anabólicos y drogas ilegales. El Reglamento 524 de la CIF requiere que todos los alumnos que están participando y sus padres de familia firmen un acuerdo. El reconocimiento de este requisito por los alumnos-atletas y los padres de familia / tutores es un acuerdo que exige que el alumno-atleta no use esteroides anabólicos / androgénicos ni otras drogas ilegales sin una receta escrita por un médico quien es completamente autorizado por la “American Medical Association” para tratar una condición médica.

Los alumnos atletas deben reconocer también que conforme al Reglamento 200.D de la CIF el alumno puede estar sujeto a castigos incluyendo la pérdida de elegibilidad para cualquier concurso de la CIF. Además, eso puede ocurrir si el alumno o el padre de familia / tutor proveen información que es falsa o fraudulenta a la CIF, NCS, CMC, WCAL, o Roseland Charter Schools. Entendemos que por cualquier violación de estas reglas se hará cumplir la política de Roseland Charter Schools sobre el uso de drogas ilegales. Las violaciones de las reglas iniciarán las medidas disciplinarias contra él/ella. Estas medidas pueden incluir, pero no se limitan a, restricción de participación en deportes, suspensión o expulsión.

POLÍTICA DE UNIFORME DEPORTIVO

Los estudiantes que practican deportes deben devolver los uniformes deportivos dentro de las dos semanas posteriores al final de la temporada deportiva. Los uniformes deben lavarse y limpiarse antes de devolverlos al Director Atlético. Cualquier rasgadura, rasgadura o pérdida de uniformes debe ser pagada por la persona que retiró el uniforme para la temporada.

Si el estudiante no ha devuelto los uniformes o pagado lo que debe, perderá la oportunidad de participar en actividades escolares y/o participar en cualquier club extracurricular o equipo atlético. Incluyendo, pero no limitado a: bailes escolares, equipos atléticos, deportes intramuros, excursiones y ceremonia de graduación. La escuela también puede retener calificaciones, expedientes académicos y diplomas. Los límites de participación pueden extenderse al siguiente año escolar hasta que se devuelvan los uniformes o se pague la tarifa de reemplazo. Los estudiantes-atletas deben mantener el número de uniforme que se les asignó al comienzo de la temporada y en ningún momento pueden cambiar su uniforme con un compañero de equipo sin el permiso del entrenador. El Director Atlético debe ser notificado por el atleta o el entrenador si se realizan cambios. Una lista de tarifas antes de que el estudiante reciba el uniforme estará disponible para que los padres la revisen.

DISTRITO DE ROSELAND CÓDIGO DE CONDUCTA PARA LOS ALUMNOS ATLETAS INTERESCOLARES

La competición deportiva entre las escuelas debería mostrar altas normas de ética y buena deportividad y promover el desarrollo de buen carácter y otras habilidades de la vida. Se puede realizar la más gran potencial de los deportes cuando los participantes están comprometidos con la búsqueda de victoria con el honor conforme a los seis principios principales: fiabilidad, respeto, responsabilidad, imparcialidad, cariño, y buena ciudadanía (los "Seis Pilares de Carácter"). Este Código se aplica a todos los alumnos atletas quienes están participando en deportes interescolares en California. Yo entiendo que, para participar en los deportes en la preparatoria, tengo que comportarme conforme a lo siguiente:

FIABILIDAD

A. ***Fiabilidad***—ser digno de confianza en todo lo que hago.
B. ***Integridad—***estar a la altura de los altos ideales de ética y buena deportividad y buscar la victoria con el honor; hacer lo correcto a pesar de si sea impopular o personalmente costoso.
C. ***Honestidad***—vivir y competir con el honor; no mentir, hacer trampas, robar ni participar en actividades que son deshonestas o antideportivas.
D. ***Seriedad***—cumplir las promesas; hacer lo que digo que voy a hacer; llegar puntualmente al entrenamiento y a los partidos.
E. ***Lealtad***— ser fiel a mi escuela y mi equipo, pensar más en el equipo que en la gloria personal.

RESPETO

A. ***Respeto***—siempre tratar a los demás con respeto y exigir que los otros alumnos atletas hagan lo mismo.
B. ***Clase*** – vivir y jugar con clase; mostrar buena deportividad; ser cortés en la victoria y aceptar la derrota con dignidad; ayudar a los oponentes quienes se cayeron, alabar el desempeño extraordinario, mostrar el respeto sincero durante los rituales antes y después del partido.
C. ***Conducta Irrespetuosa*** – no participar en conducta irrespetuosa de cualquier clase, incluyendo palabrotas, gestos obscenos, comentarios ofensivos de una naturaleza sexual o *racial*, provocaciones, insultos, celebraciones jactanciosas, u otras acciones que degradan a los individuos o el deporte.
D. ***Respetar a los Oficiales*** – tratar a los oficiales con respeto, no quejarse de ni disputar las decisiones de los oficiales durante o después de un evento atlético.

RESPONSABILIDAD

A. ***Importancia de Educación*** ~ ser un alumno primero y comprometerme con la obtención de la mejor educación que yo puedo obtener. Ser honesto con mi mismo son respecto a la posibilidad de obtener una beca deportiva o jugar al nivel profesional y recordar que muchas universidades no reclutarán a los alumnos atletas quienes no toman sus estudios en serio, la habilidad de tener éxito académico y el carácter necesario para representar su institución honorablemente.
B. ***Ser un Modelo a Imitar*** – Recordar que la participación en los deportes es un privilegio y no un derecho y que se espera que yo represente a mi escuela, mi entrenador y mis compañeros honorablemente en y fuera de la cancha. Mostrar el buen carácter de forma regular y comportarse como un buen modelo a imitar. La suspensión o la terminación del privilegio de participar están exclusivamente a discreción de los administradores de la escuela, el director del programa deportivo y/o un entrenador.
C. ***Autocontrol*** – mostrar el autocontrol; no pelearse ni mostrar excesivamente la ira o la frustración; ser bastante fuerte para superar la tentación de tomar represalias.
D. ***Estilo de Vida Saludable*** – proteger su salud; no usar ninguna sustancia ilegal o mala para la salud incluyendo alcohol, tabaco y drogas; no participar en técnicas peligrosas para ganar, mantener o perder peso.
E. ***Integridad del Partido***—proteger la integridad del partido; no hacer apuestas. Jugar el partido conforme a las reglas.

JUEGO LIMPIO

A. ***Ser Justo*** — estar la altura de las altas normas de juego limpio; mantener una mente abierta; siempre estar dispuesto a oír y aprender.

PREOCUPARSE POR OTROS

A. 12. ***Preocupación por los Demás*** – mostrar la preocupación por los demás; nunca dañar intencionalmente a cualquier jugador ni participar en conducta imprudente que pueda dañar a mí mismo o a los demás.
B. 13. ***Compañeros*** – apoyar el bienestar de los compañeros dándoles orientación positiva y ánimo, o reportando conducta peligrosa o conducta que es mala para la salud a los entrenadores.

CIUDADANÍA

I. 14. ***Cumplir las Reglas*** ~ mantener un buen conocimiento de y cumplir todas las reglas aplicables al deporte y en las competiciones.
II. 15. ***Espíritu de las Reglas*** ~ honrar el espíritu y el tenor de las reglas; evitar la tentación de obtener una ventaja competitiva por medio de técnicas antideportivas incorrectas que violan las altas tradiciones de la deportividad.

DISTRITO DE ROSELAND CÓDIGO DE CONDUCTA PARA LOS PADRES Y TUTORES

El papel del padre de familia o tutor en la educación del alumno es vital. El apoyo que se muestra en el hogar frecuentemente se manifiesta en la habilidad del alumno de aprovecharse de las oportunidades presentadas en la escuela. **Los árbitros, los directores de los programas deportivos y los administradores pueden remover a cualquier espectador que en su opinión es amenazador o indebidamente negativo o quien está creando un ambiente hostil y amenazador.**

Hay un sistema de valores – establecido en la escuela, cultivado en la escuela – que los jóvenes están desarrollando. Su involucración en la clase y otras actividades está contribuyendo a este desarrollo. La fiabilidad, ciudadanía, cariño, imparcialidad y respeto son algunos de las habilidades de la vida que se enseñan en los deportes. Son los principios de buena deportividad y buen carácter. Con estos principios, el espíritu de competición puede prosperar, alimentándose de la rivalidad honesta, las buenas relaciones y la aceptación de los resultados con dignidad.

Como un padre de familia o tutor de un alumno atleta que asiste a una Escuela del distrito de Roseland, sus metas deberían incluir:

1. Darse cuenta del hecho que los deportes son una parte de la experiencia educativa, y los beneficios relacionados con la involucración en deportes se extienden mucho más allá del resultado de un partido.
2. Animar a nuestros alumnos a hacer lo mejor posible, exactamente como usted haría con respecto al éxito en sus clases.
3. Dar ánimos positivos para animar a nuestros alumnos mientras disuadiendo los ánimos que interfieren con esto propósito—incluyendo los que están diseñados para ridiculizar, avergonzar, provocar o degradar a un oponente o un oficial.
4. Abstenerse de cualquier actividad antes, durante o después de un partido que tiene la intención de ridiculizar, avergonzar, provocar o degradar a un oponente o un oficial.
5. Aprender, entender y respetar las reglas del juego, los oficiales quienes las administran y sus decisiones.
6. Respetar los deberes que tienen nuestros entrenadores como maestros y apoyarles mientras que ellos se esfuerzan por educar a nuestros jóvenes tanto en la vida como sobre ellos mismos
7. Respetar a nuestros oponentes atléticos como alumnos atletas y reconocerlos por su esfuerzo por hacer lo mejor posible.
8. Desarrollar un sentido de dignidad y civilidad bajo cualquier circunstancia.

Usted puede influir mucho la actitud de su hijo con respecto a los estudios y los deportes. El papel de liderazgo que usted asumirá ayudará a influir su hijo y nuestra comunidad durante los próximos años. Últimamente los deportes son sólo un juego. Es un lugar donde permitimos a los demás tener la oportunidad de retarse a sí mismo para mejorar sus habilidades, motivarse para brillar, aprender sobre sí mismo y desarrollar las habilidades de la vida.

Promesa de Buena Deportividad - "Victoria con el Honor"

Roseland Charter Schools ha aprobado los principios de “Victoria con el Honor” de la CIF/NCS "como una guía para la promoción de buena deportividad entre los atletas, entrenadores y los espectadores. Pedimos su cooperación hacia la obtención de la meta: hacer que este distrito y sus escuelas sean conocidos como un lugar donde todos nosotros mantenemos la adecuada perspectiva, practicamos la buena deportividad y hacemos actos de preocupación y respeto.

DIRECTRICES PARA LA PARTICIPACIÓN SEGÚN LA IDENTIDAD DE GÉNERO

PARTICIPACIÓN SEGÚN LA IDENTIDAD DE GÉNERO - Todos los estudiantes deben tener la oportunidad de participar en las actividades de la CIF de una manera que sea coherente con su identidad de género, independientemente del género que figure en sus registros. Una vez que el estudiante haya sido elegible para participar en deportes interescolares de acuerdo con su identidad de género, esta elegibilidad se mantendrá durante el tiempo que el estudiante participe y no será necesario renovarla cada temporada deportiva ni año escolar. Toda la información y la documentación se mantendrán confidenciales, y los procedimientos se mantendrán en secreto a menos que el estudiante y su familia lo soliciten específicamente.

AVISO A LA ESCUELA: El estudiante y/o sus padres deberán comunicarse con el administrador escolar o el director atlético para indicar que el estudiante tiene una identidad de género coherente con su género, diferente al que figura en sus registros escolares, y que desea participar en las actividades de una manera coherente con su identidad de género.

Para obtener información adicional sobre la identidad de género, consulte el Kit de herramientas sobre diversidad de género en línea en www.cifstate.org: https://www.cifstate.org/coaches-admin/CA_Gender_Diversity_Toolkit.pdf).

PROCEDIMIENTO PARA PRESENTAR UNA QUEJA CONTRA UN ENTRENADOR

Por favor tome nota: Se mandarán todas las quejas presentadas inicialmente a la Oficina del Distrito de Roseland automáticamente a las escuelas para recibir la atención del director de la escuela o del director del programa deportivo.

Si ocurre un problema concerniente a un miembro del personal de entrenamiento con respecto a la conducta personal, ética, prácticas del entrenamiento o filosofía, un alumno o el padre/tutor deberían seguir el siguiente procedimiento.

1. Se debe hacer todo lo posible para solucionar la queja cuanto antes. Siempre que sea posible, la persona que está presentando la queja debería comunicarse directamente con el entrenador a fin de solucionar las preocupaciones. Se recomienda que el alumno hable con el entrenador primero de una manera respetuosa antes de que intervenga el padre/tutor. Si por cualquier motivo el alumno no se siente cómodo con respecto a comunicación con un entrenador sobre el asunto, el padre de familia o tutor debería ir al entrenador y discutirlo con él/ella. Por favor no reprenda ni abusa al entrenador en ningún momento. Si las partes no pueden llegar a un acuerdo mutuo, diríjase al paso #2.
2. Si la persona que presenta la queja no puede o no está dispuesto a solucionar la queja directamente con el entrenador, él/ella puede presentar una queja por escrito al supervisor inmediato del empleado (el director de atletismo) o al director. Se debe solucionar las quejas dentro de un periodo de tiempo razonable que no exceda tres meses después del evento que inició la queja.
3. Si no se puede solucionar la queja con el director del programa deportivo, se puede hablar con el director para más acción con respecto a la resolución de la queja. Se deben presentar todas las quejas relacionadas con el personal del distrito, excepto los administradores, por escrito al director o el supervisor inmediato.

PROCEDIMIENTO PARA PRESENTAR UNA QUEJA CONTRA CONDUCTA ANTIDEPORTIVA BASADA EN DISCRIMINACIÓN O ACOSO EN UN EVENTO INTERESCOLAR

Nota: Todas las cartas de queja enviadas inicialmente a la Oficina del Distrito de Roseland se remitirán automáticamente a la escuela para que el director atlético o el director de la escuela las revisen.

Si usted o alguien más está sufriendo conducta antideportiva basada en discriminación o acoso en un evento interescolar, presente una queja ante el director atlético y el director de la escuela. La CIF recomienda que, siempre que sea posible, el denunciante hable con el administrador de su escuela o con el coordinador de cumplimiento local del distrito escolar sobre su queja. La escuela debe investigar las quejas de conducta antideportiva basada en discriminación o acoso de manera rápida y exhaustiva. El denunciante puede optar por utilizar el formulario de quejas correspondiente del distrito escolar o de la escuela para abordar asuntos de discriminación racial o acoso. El formulario se puede encontrar en nuestro sitio web del Distrito de Roseland, en la página web de Atletismo. Aquí está el enlace: https://www.roselandsd.org/educational-programs/athletics.

INFORMACIÓN SOBRE LOS SEGUROS

Sección 32221.5 del Código de Educación de California

"Bajo la ley del estado, los distritos escolares tienen que asegurar que los miembros de los equipos deportivos de la escuela tengan seguros contra heridas accidentales que paga los gastos médicos y del hospital relacionados con las lesiones corporales accidentales en una de las siguientes cantidades:

1. Un plan de cobertura de salud para grupos o individuos con beneficios en caso de accidente de al menos doscientos dólares ($200) por cada incidente y gastos médicos mayores de al menos diez mil dólares ($10,000) con un deducible de no más de cien dólares ($100) o no más del ochenta por ciento (80%) pagadero por cada incidente.
2. Los planes de cobertura de salud para grupos o individuos autorizados por el Comisionado de Seguros deben ser equivalente a la cobertura requerida de al menos mil quinientos dólares ($1,500).
3. Al menos mil quinientos dólares ($1,500) por todos tales gastos médicos y de hospital.

Se puede cumplir con este requisito si el distrito ofrece seguros escolares u otros beneficios de salud que pagan los gastos médicos y de hospital.

No se requerirá que un alumno o miembro del equipo individual tenga los seguros requeridos por esta sección si ellos tienen tales seguros o el equivalente razonable de esta cobertura de salud que se les proveen de otra manera, incluyendo pero no limitándose a si él o ella o un padre de familia o tutor lo compra. Eso incluiría los seguros para familias.

Algunos alumnos pueden tener el derecho a inscribirse en programas de seguros médicos locales, estatales o nacionales. Se puede llamar al 1-800-427-8982 para obtener más información sobre estos programas."

Los posibles programas de seguros médicos locales, estatales y federales están a continuación:

- California Kids/Partnership Health Plan – 1-800-467-8736
- Kaiser Permanente Child Health Plan – 1-800-819-1354
- Healthy Families Program – 1-800-880-5305
- Myers – Stevens & Toohey & Company Inc. - 1-800-827-4695
- Redwood Community Health Coalition – 544-6911 Ext. 1079
- Southwest Community Health Center – 547-2222 Ext. 106
- St. Joseph Health System of Sonoma County – 547- 2149
- Sutter Family Practice Center – 576-4497

ATLETAS UNIVERSITARIOS PROSPECTIVOS

¿Qué necesito hacer y cuándo?

Grado 9	Inscribirse en cursos de preparación universitaria, tener buenas calificaciones e inscribirse en el sitio web del Centro de Elegibilidad NCAA.
Grado 10	Continuar el Plan Académico y hablar con su entrenador de los colegios con las características mas propicias con las cuales el alumno puede comenzar a comunicarse.
Grado 11	1. Debes asegurar que tu portal de elegibilidad haya sido actualizado. 2. Determinar si todavía estás en el buen camino para cumplir los requisitos de las materias básicas (asegurando que tengas el número correcto de cursos principales y que estos cursos estén en la lista 48-H de su escuela por medio del centro de elegibilidad). 3. Al completar el grado 11, haz que el registrador de tu escuela mande una copia de tu expediente académico a NCAA. Si hayas asistido a cualquier otra preparatoria asegúrese que todas las otras preparatorias manden una copia del expediente académico al centro de elegibilidad. 4. Mientras estás inscribiéndote para tomar la prueba ACT o la prueba SAT pida que se manden los resultados al centro de elegibilidad (el código es "9999"). 5. Comenzar su cuestionario de amateurismo. 6. Sigue mandando video y habla con los colegios más propicios 7. Visitas formales e informales a los colegios programadas por el entrenador
Grado 12	1. Complete el cuestionario de amateurismo y firme la "firma de autorización final" en el Internet en o después del 1 de abril si usted tiene la intención de ingresar en la universidad en el Semestre de otoño. Si usted tiene la intención de ingresar en la universidad en el semestre de Primavera, firme la "firma de autorización final" en o después del 1 de octubre del año antes del ingreso. 2. Manda un expediente académico final con un comprobante de graduación al centro de Elegibilidad universitaria. 3. Firma una carta de intención con los colegios D1 y D2 4. Informa al director del programa deportivo si has firmado una carta de intención.

ROSELAND PUBLIC SCHOOLS
"Destination College"

Aviso de Salud Deportiva de Roseland Charter: Enfermedades Transmisibles

SEGUIMIENTO DE LA SALUD E INFORME DE ENFERMEDADES

Yo (y mi estudiante) estamos de acuerdo con lo siguiente:

- Para vigilar los síntomas de enfermedades contagiosas y quedarse en casa cuando esté enfermo., de conformidad con las directrices de salud pública.
- Mantener a mi alumno en casa, sin asistir a la escuela ni participar en ninguna actividad escolar, si presenta síntomas que:
- impedir una participación significativa, o
- requieren cuidados que no pueden proporcionarse sin comprometer la salud y la seguridad de los demás.
- Para seguir las directrices del distrito escolar para exclusión y regreso a la escuela/actividades, basándose en las recomendaciones actuales del Departamento de Salud Pública de California y las autoridades de salud pública de los condados locales.
- Para notificar a la escuela (por ejemplo, al director atlético, al entrenador o a la oficina de la escuela) si mi estudiante tiene una enfermedad contagiosa diagnosticada o sospechada, cuando se recomienda o se requiere la presentación de informes.
- Para seguir las directrices de salud pública para pruebas y/o evaluación médica cuando sea apropiado (por ejemplo, para virus respiratorios o situaciones de brote).

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y PRÁCTICAS DE SALUD

Yo (y mi estudiante) estamos de acuerdo con lo siguiente:

- Practicar una buena higiene personal, incluyendo el lavado frecuente de manos y/o el uso de desinfectante para manos.
- Seguir las normas de higiene respiratoria (cubrirse al toser y estornudar).
- Seguir las medidas preventivas recomendadas durante los períodos de mayor transmisión de la enfermedad, que pueden incluir el uso de mascarillas u otras estrategias según lo aconsejen las autoridades de salud pública.
- Para respaldar estrategias generales de prevención, como mantenerse al día con las vacunas, cuando corresponda.

CUMPLIMIENTO DE LAS DIRECTRICES DE SALUD PÚBLICA

Mi alumno y yo entendemos y aceptamos lo siguiente:

- La participación en las actividades escolares requiere el cumplimiento de directrices actuales de salud pública a nivel local, estatal y federal para enfermedades transmisibles.
- Nos comprometemos a seguir todas las políticas y procedimientos del distrito escolar, así como las directrices del Departamento de Salud Pública de California y de los departamentos de salud del condado.
- Entendemos que las directrices pueden cambiar en función de las condiciones actuales de salud pública, y nos comprometemos a cumplir con los requisitos actualizados.
- Entendemos que las escuelas pueden excluir a los estudiantes de la participación cuando la enfermedad representa un riesgo para los demás, de conformidad con el Código de Educación de California.

SÍNTOMAS GENERALES DE LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

(Los estudiantes deben quedarse en casa si presentan estos síntomas).

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Nueva pérdida del gusto o del olfato

CIF Hoja de Información para Padres/Estudiantes
Enfermedades Causadas por el Calor

¿POR QUÉ RECIBO ESTA HOJA DE INFORMACIÓN?

Usted está recibiendo esta hoja de información sobre Enfermedades Causadas por el Calor debido a la ley estatal de California AB 2800 (vigente 1 de enero de 2019), ahora Código de Educación § 35179 y CIF Estatutos 22.B.(9) y 503.K (Consejo Federado Aprobado 31 de enero de 2019):

1. Las reglas de CIF requieren que un estudiante atleta, que haya sido retirado de la práctica o del juego después de exhibir señales y síntomas asociados con enfermedades causadas por el calor, debe recibir una nota por escrito de ur proveedor de atención médica con licencia antes de volver a la práctica.
2. Antes de que un atleta pueda comenzar la temporada y comenzar la práctica de un deporte, se debe presentar una hoja de información sobre enfermedades causadas por el calor, ser firmado y devuelto a la escuela por el atleta y el padre o tutor.

Cada 2 años, todos los entrenadores deben recibir capacitaciones separadas sobre conmociones cerebrales (AB 1451), ataques cardíacos repentinos arresto (AB 1639) y enfermedad por calor (AB 2800), así como certificación en capacitación en Primeros Auxilios, RCP y AED (dispositivos eléctricos de salvamento que se pueden usar durante la RCP).

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD POR CALOR Y CÓMO LO RECONOCERÍA?

El ejercicio intenso y prolongado, el clima cálido y húmedo y la deshidratación pueden comprometer seriamente la salud del atleta y aumentar el riesgo de lesiones por calor por esfuerzo. El ejercicio produce calor dentro del cuerpo y cuando realizado en un día caluroso o húmedo con barreras adicionales para la pérdida de calor, como acolchado y equipaje, la temperatura corporal central del atleta puede llegar a ser peligrosamente alta. Si no se trata, esta elevación del cuerpo central la temperatura puede hacer que los sistemas de órganos se apaguen en el cuerpo.

Los atletas jóvenes deben ser examinados previamente en su evaluación física previa a la participación para detectar factores de riesgo de enfermedades por calor incluido el uso de medicamentos/suplementos, enfermedad cardíaca, antecedentes de rasgo de células falciformes, enfermedad febril o gastrointestinal, obesidad y lesiones por calor previas. 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 trata de reducir una temperatura central elevada. Una vez que sale el sudor (sal y agua) del cuerpo, debe ser reemplazado. El agua es el mejor reemplazo de la hidratación, pero para aquellos atletas que hacen ejercicio durante mucho tiempo, hay períodos de tiempo en los que se pueden perder electrolitos, hay disponibles bebidas deportivas comerciales con electrolitos. Las bebidas energéticas que contienen cafeína u otros estimulantes "naturales" no son una hidratación adecuada o apropiada para los atletas e incluso puede ser peligroso al causar ritmos cardíacos anormales.

PREVENCIÓN Hay varias maneras de tratar de prevenir las enfermedades causadas por el calor:

HIDRATACIÓN ADECUADA

Llegue bien hidratado a las prácticas, juegos y entre sesiones de ejercicio. La orina aparece transparente o de color amarillo claro (como limonada) en individuos bien hidratados y oscuro (como jugo de manzana) en individuos deshidratados. Deportes acuáticos las bebidas deben estar fácilmente disponibles y servirse frías en recipientes que permitan volúmenes adecuados de líquido ingerido Los descansos para tomar agua deben ocurrir al menos cada 15 a 20 minutos y deben ser lo suficientemente largos para permitir que los atletas ingerir volúmenes adecuados de líquido (4-8 onzas).

ACLIMATACIÓN GRADUAL

La intensidad y la duración del ejercicio deben aumentar gradualmente durante un período de 7 a 14 días para que los atletas tengan tiempo para desarrollar niveles de condición física y acostumbrarse a practicar en el calor. El equipo de protección debe ser presentado en fases (comenzar con casco, progresar a casco y hombreras, y finalmente completamente equipado).

CIF Hoja de Información para Padres/Estudiantes

Enfermedades Causadas por el Calor

MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADICIONALES

Use ropa sintética liviana y de colores claros, cuando sea posible, para ayudar a perder el calor. Permitir descansos adecuados en la sombra si está disponible. Evite las bebidas que contengan estimulantes como la efedrina o altas dosis de cafeína. Estar listo para alterar la práctica o los planes de juego en condiciones ambientales extremas. Consuma una dieta bien balanceada que ayude a reemplazar los electrolitos perdidos.

Un curso en línea **GRATUITO** "Prevención de enfermedades causadas por el calor" está disponible a través de CIF and NFHS: https://nfhslearn.com/courses/61140/heat-illness-prevention.

AGOTAMIENTO POR CALOR

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

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

TRATAMIENTO DEL AGOTAMIENTO DE CALOR

Detenga el ejercicio, lleve al jugador a un lugar fresco, quite el exceso de ropa, dé líquidos si está consciente, CUERPO FRESCO: ventiladores, agua fría, toallas de hielo, baño de hielo o bolsas de hielo. El reemplazo de líquidos debe ocurrir tan pronto como sea posible. El sistema médico (EMS) debe activarse si la recuperación no es rápida. En caso de duda, LLAME AL 911. En los atletas con calor el agotamiento debe ser evaluado por un médico tan pronto como sea posible en todos los casos.

GOLPE DE CALOR

Disfunción o bloqueo de los sistemas corporales debido a una temperatura corporal elevada que no se puede controlar. Este ocurre con una temperatura corporal central superior a 107 grados Fahrenheit. Signos observados por los compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

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

TRATAMIENTO DEL GOLPE DE CALOR

Esta es una emergencia médica. La muerte puede resultar si no se trata apropiada y rápidamente.

Detenga el ejercicio, llame al 911, retíralo del calor, quítese la ropa, sumerja al atleta en agua fría para una acción agresiva y rápida enfriamiento (si la inmersión no es posible, enfríe al atleta como se describe para el agotamiento por calor), controle los signos vitales hasta llegan los paramédicos.

PENSAMIENTOS FINALES PARA PADRES Y TUTORES

El estrés por calor debe tenerse en cuenta al planificar y prepararse para cualquier actividad deportiva. Los deportes de verano y otoño se llevan a cabo en un clima muy cálido y húmedo en todas las regiones de California. Si bien la enfermedad por calor por esfuerzo puede afectar a cualquier atleta, la incidencia es consistentemente más alta entre los atletas de fútbol debido al equipo de protección adicional lo que dificulta la disipación del calor. Varias muertes por golpe de calor continúan ocurriendo en los deportes de la escuela secundaria cada temporada en los Estados Unidos. Las muertes por insolación se pueden prevenir, si se toman las precauciones adecuadas.

También debe sentirse cómodo hablando con los entrenadores o el preparador físico sobre relaciones públicas.

Reconozco que he recibido y leído la Hoja de información sobre enfermedades causadas por el calor de CIF.

_____	_____	_____
Student-Athlete Name	Student-Athlete Signature	Fecha
_____	_____	_____
Parent or Legal Guardian Name	Parent or Legal Guardian Signature	Date

Mantenga su corazón en el juego

Una ficha informativa acerca del Paro Cardíaco Repentino para atletas y sus padres/tutores

¿Qué es el Paro Cardíaco Repentino?

El Paro Cardíaco Repentino (PCR) sucede cuando el corazón súbita e inesperadamente deja de latir. Cuando esto sucede, se detiene el flujo sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos vitales. El PCR *no* es un paro cardíaco. Un paro cardíaco es causado por una obstrucción que detiene el flujo sanguíneo hacia el corazón. El PCR es una falla en el sistema eléctrico del corazón que hace que la víctima se colapse. Un defecto genético o congénito en la estructura del corazón es la causa de la falla.

¿Qué tan común es el PCR en los Estados Unidos?
Por ser la principal causa de muerte en los EE. UU. cada año suceden más de 300,000 paros cardíacos lejos de los hospitales, de los que nueve de cada diez son mortales. Miles de jóvenes son víctimas de los paros cardíacos repentinos por ser la segunda causa de muerte en menores de 25 años y la principal razón por la que mueren los atletas adolescentes durante el ejercicio.

¿Quién corre el riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino?
Los atletas adolescentes corren más riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino debido a que tiende a suceder durante el ejercicio o la actividad física. Aunque una enfermedad cardíaca no siempre demuestra signos de advertencia, los estudios demuestran que muchos jóvenes sí tienen síntomas pero no se lo dicen a un adulto. Esto puede ser porque les da pena, no quieren que los saquen de un partido, creen erróneamente que les falta condición física y solamente necesitan entrenar más, o simplemente ignoran los síntomas y suponen que "desaparecerán." Algunos factores de antecedentes clínicos también aumentan el riesgo de que suceda un PCR.

EL COLAPSO ES EL SÍNTOMA #1 DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA

¿Qué debe hacer si su atleta adolescente padece alguno de estos síntomas?
Debemos informarles a los atletas adolescentes que si padecen cualquier síntoma del PCR, es de suma importancia avisarle a un adulto y consultar con un médico de cabecera lo antes posible. Si el atleta presenta cualquiera de los factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR, deberá consultar a un médico para ver la posibilidad de que se le hagan más pruebas. Espere la respuesta del médico antes de que su adolescente vuelva a jugar y además, avise a su entrenador y a la enfermera escolar de cualquier afección diagnosticada.

¿Qué es un DESA?

La única manera de salvar a una víctima del paro cardíaco repentino es con un desfibrilador externo semiautomático (DESA). Un DESA es un aparato portátil y fácil de utilizar que automáticamente diagnostica ritmos cardíacos potencialmente mortales y



administra un impulso eléctrico para restaurar el ritmo normal. Cualquiera puede utilizar un DESA hasta sin capacitación previa. El aparato cuenta con instrucciones en audio que indican cuándo deben presionar un botón para administrar el impulso eléctrico, mientras que existe otro tipo de DESA que administra un impulso automático al detectar un ritmo cardíaco mortal. Un socorrista no puede lesionar accidentalmente a la víctima con un DESA, más bien, entrar en acción rápido ayuda. El DESA está diseñado para administrar el impulso eléctrico únicamente a las víctimas cuyos corazones necesitan restaurarse a un ritmo cardíaco saludable. Infórmese acerca de la ubicación de un DESA en su escuela.

La cadena de supervivencia cardíaca

En promedio, los equipos de servicios médicos de emergencia tardan 12 minutos en llegar en caso de emergencias cardíacas. Cada minuto que no se atiende a una víctima de PCR reduce la posibilidad de supervivencia en un 10 %. Todos debemos estar preparados para entrar en acción tras los primeros minutos después de un colapso.

Reconocimiento inmediato de un Paro Cardíaco Repentino



La víctima se ha colapsado y no responde. Está gorgoteando, resoplando, gimiendo, le falta el aliento o tiene dificultad al respirar. Se comporta como si le estuviera dando una convulsión.

Llamada inmediata al 9-1-1



Confirme pérdida de conciencia.
Llame al 9-1-1 y siga las indicaciones del operador.
Llame a quien le pueda ayudar con la emergencia médica ahí mismo.

RCP inmediata



Comience la reanimación cardiopulmonar (RCP) inmediatamente. La RCP con solo las manos se hace con comprensiones torácicas de 5 cm rápidas, como 100 por minuto.

Desfibrilación inmediata



Consiga y utilice inmediatamente un desfibrilador externo semiautomático (DESA) para restaurar el ritmo cardíaco saludable. Las unidades portátiles de DESA cuentan con indicaciones paso por paso para que cualquier persona las pueda usar en situaciones de emergencia.

Apoyo vital inmediato



El personal de los servicios médicos de emergencia comienza el apoyo vital avanzado, incluso las medidas de resucitación y traslado a un hospital.

La cadena de supervivencia cardíaca es cortesía de Parent Heart Watch

Mantenga su corazón en el juego

Reconozca los factores de riesgo y los signos de advertencia del Paro Cardíaco Repentino (PCR)

Dígale al entrenador y consulte a su médico si su atleta adolescente padece estos síntomas

Posibles indicadores de que podría suceder un PCR

- ☐ Colapso o convulsiones, especialmente justo después de ejercitarse
- ☐ Colapso frecuente, o por emoción o susto
- ☐ Falta excesiva de aliento durante el ejercicio
- ☐ Taquicardia o palpitaciones, o ritmo cardíaco irregular
- ☐ Mareo o aturdimiento frecuente
- ☐ Dolor o malestar en el pecho al ejercitarse
- ☐ Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

Factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR

- ☐ Un historial clínico familiar de anormalidades cardíacas conocidas o muerte repentina antes de los 50 años
- ☐ Un historial clínico familiar específico con casos del síndrome del QT largo, síndrome Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia arritmogénica del ventrículo derecho (DAVD)
- ☐ Familiares que han sufrido sin explicación, colapsos, convulsiones, un accidente automovilístico, que se han ahogado o han estado a punto de ahogarse
- ☐ La presencia de una anormalidad estructural del corazón, reparada o no reparada
- ☐ El consumo de enervantes tales como cocaína, inhalantes, drogas "recreativas," bebidas de energía en exceso, y sustancias o suplementos para mejorar el rendimiento

¿Qué hace la CIF para fomentar la protección de los atletas adolescentes?

California Interscholastic Federation (CIF) enmendó sus estatutos para poder incluir lenguaje que incluye capacitación acerca del PCR como requisito en la certificación de entrenadores deportivos. Además, esto ayuda a incluirla en el protocolo de entrenamiento y juego para que los entrenadores tengan la autoridad de sacar del juego a un atleta adolescente que se colapse, ya que éste es uno de los principales signos de advertencia de que existe una afección cardíaca. El atleta adolescente que haya sido suspendido de un juego después de mostrar signos o síntomas asociados con un PCR, no puede volver a jugar hasta que un médico certificado le haya evaluado y aprobado. Se les insta a los padres, tutores y cuidadores a que hablen con sus atletas adolescentes acerca de la salud del corazón. Igualmente, todos aquellos que están involucrados de alguna manera con deportes entre el noveno y doceavo grado, deben familiarizarse con la cadena de supervivencia cardíaca para que estén preparados en caso de una emergencia cardíaca.

He leído y entendido los síntomas y los signos de advertencia del PCR y el nuevo protocolo de la CIF para incluir medidas para prevenir que suceda un PCR dentro del programa deportivo de mi estudiante.

FIRMA DEL ATLETA ADOLESCENTE	NOMBRE DEL ATLETA ADOLESCENTE	FECHA
FIRMA DEL PADRE/ TUTOR	NOMBRE DEL PADRE/ TUTOR	FECHA

Para mayor información acerca del Paro Cardíaco Repentino, consulte

California Interscholastic Federation
http.www.cifstate.org

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

National Federation of High Schools
(video de capacitación de 20 minutos)
https://nfhslearn.com/courses/61032

HOJA INFORMATIVA
sobre la conmoción cerebral

CDC HEADS UP
CEREBRO SEGURO. FUTURO SEGURO.

Esta hoja contiene información que ayuda a proteger a sus hijos o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave. Use esta información en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes para aprender a identificar una conmoción cerebral y saber qué hacer en caso de que ocurra.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a mis hijos o adolescentes seguros?

Los deportes son una buena manera para que los niños y adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para reducir las probabilidades de que sus hijos o adolescentes sufran una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
  - Junto con el entrenador enseñe maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
  - Hable con sus hijos o adolescentes sobre las conmociones cerebrales y pregúnteles si les preocupa tener que notificar una conmoción cerebral. Hable sobre las preocupaciones que tengan y déjeles saber que es la responsabilidad de ellos, y que está bien, notificar una conmoción cerebral y tomarse el tiempo necesario para recuperarse.
  - Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
  - Explíqueles a sus hijos o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Enseñarles que deben usar un casco para disminuir la probabilidad de sufrir los tipos de lesiones cerebrales o de la cabeza más graves, si es adecuado para el deporte o la actividad que practiquen. Sin embargo, no existe un casco que sea a prueba de conmociones cerebrales, por lo tanto, hasta con un casco es importante que los niños y adolescentes eviten los golpes en la cabeza.

Planifique. ¿Qué le gustaría que su hijo o adolescente supiera sobre las conmociones cerebrales?

¿Cómo puedo indentificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una comoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Signos observados por padres o entrenadores

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje o de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos antes o después de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por niños y adolescentes

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o no tiene "ganas de hacer nada".

Hable con sus hijos y adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Pídales que notifiquen los síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las comociones cerebrales no son graves, mientras que a otros les preocupa perder su puesto en el equipo o ser vistos como débiles si notifican una comoción cerebral. Asegúrese de recordarles que *es mejor perder un juego que toda la temporada.*

Enero de 2021

CDC

www.cdc.gov/HEADSUP

LAS CONMOCIONES CEREBRALES AFECTAN A CADA NIÑO Y ADOLESCENTE DE MANERA DIFERENTE.

Aunque la mayoría de los niños y adolescentes se sienten mejor a las pocas semanas, algunos tendrán síntomas por meses o aún más. Hable con el proveedor de atención médica de sus hijos o adolescentes si los síntomas de conmoción cerebral no desaparecen o empeoran después de que regresan a sus actividades normales.

¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su hijo o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o másde estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Naúseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente).

Los niños y adolescentes que continúan jugando cuando tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan a jugar muy pronto, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al niño o adolescente de por vida; y hasta podría ser mortal.

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo o adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su hijo o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que su hijo o adolescente regrese a jugar el día de la lesión. Su hijo o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su hijo o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle indicaciones a la enfermera de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego.

Trate de no juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Los signos y síntomas de las conmociones cerebrales por lo general aparecen al poco tiempo de que ocurre la lesión. Sin embargo, al principio no sabrá qué tan grave es la conmoción cerebral y es posible que algunos síntomas no aparezcan por varias horas o días.

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para curarse. El regreso de un niño o adolescente a la escuela y a los deportes debe ser un proceso gradual dirigido y monitorizado cuidadosamente por un proveedor de atención médica.

Enero de 2021

Converse con su hijo o adolescente sobre los riesgos de una conmoción cerebral y otras lesiones cerebrales graves y haga que cada persona firme lo siguiente.

Separe la sección de abajo y mantenga esta hoja informativa para usarla en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes con el fin de protegerlos de las conmociones cerebrales u otras lesiones cerebrales graves.

- ○ **Aprendí sobre las conmociones cerebrales y hablé con uno de mis padres o mi entrenador sobre lo que debo hacer si sufro una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.**

  Nombre del atleta: _____ Fecha: _____

  Firma del atleta: _____

- ○ **He leído esta hoja informativa para padres sobre conmoción cerebral con mi hijo o adolescente y hablamos sobre lo que debe hacer si tiene una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.**

  Nombre del padre o tutor legal: _____ Fecha: _____

  Firma del padre o tutor legal: _____

LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE LOS OPIOIDES RECETADOS

Los opioides recetados se pueden usar para ayudar a aliviar el dolor moderado a intenso. A menudo se recetan después de una cirugía o lesión, o para ciertas afecciones de salud. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, pero también conllevan riesgos graves. Es importante que usted trabaje con su proveedor de atención médica para asegurarse de que está recibiendo la atención más segura y eficaz.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS DEL USO DE OPIOIDES?

Los opioides recetados conllevan riesgos graves de adicción y sobredosis, especialmente cuando se usan por mucho tiempo. Una sobredosis de opioides, a menudo indicada por una respiración lenta, puede causar muerte súbita. El uso de opioides recetados puede tener una serie de efectos secundarios, aun cuando se toman como se indica:

- Tolerancia, lo que significa que es posible que deba tomar más del medicamento recetado, para aliviar el mismo dolor
- Dependencia física, lo que significa que tiene síntomas de abstinencia cuando deja de tomar un medicamento
- Aumento de sensibilidad al dolor
- Estreñimiento
- Náuseas, vómitos y sequedad de la boca
- Somnolencia y mareos
- Confusión
- Depresión
- Niveles bajos de testosterona que pueden causar reducción del deseo sexual, de la energía y fortaleza
- Picazón y sudoración

Tanto como **1 de cada 4** PERSONAS*



que reciben opioides recetados a largo plazo en un centro de atención primaria tiene problemas de adicción.

*Resultados de un estudio

LOS RIESGOS SON MAYORES CUANDO HAY:

- Antecedentes del uso indebido de drogas, trastorno o sobredosis por consumo de sustancias
- Afecciones de salud mental, como depresión o ansiedad
- Apnea del sueño
- Edad avanzada (65 años o más)
- Embarazo

Evite el consumo de alcohol mientras toma opioides recetados. Además, debe evitar los siguientes medicamentos, a menos que su proveedor de atención médica le indique lo contrario:

- Benzodiacepinas como Xanax o Valium
- Relajantes musculares como Soma o Flexeril
- Hipnóticos como Ambien o Lunesta
- Otros opioides recetados

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

American Hospital Association®

CS264107C marzo de 2020

CONOZCA SUS OPCIONES

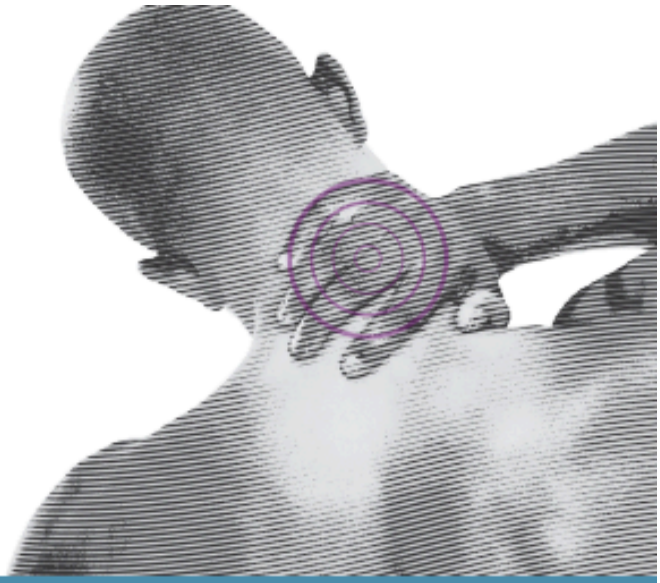
Hable con su proveedor de atención médica sobre las maneras de tratar su dolor que no involucren opioides recetados. Algunas de estas opciones **pueden funcionar mejor** y tienen menos riesgos y efectos secundarios. Las opciones pueden incluir:

- Analgésicos como paracetamol, ibuprofeno y naproxeno
- Algunos medicamentos que también se recetan para la depresión o las convulsiones
- Terapia física y ejercicio
- Terapia cognitiva conductual: un enfoque psicológico orientado hacia objetivos, en el que los pacientes aprenden a modificar los factores físicos, conductuales y emocionales que provocan el dolor y el estrés.



¡Infórmese!

Asegúrese de saber el nombre de su medicamento, la cantidad y la frecuencia con la que debe tomarlo, y sus posibles riesgos y efectos secundarios.



SI LE RECETAN OPIOIDES PARA EL DOLOR, SIGA ESTOS CONSEJOS:

- Nunca tome opioides en mayores cantidades o con más frecuencia de lo recetado.
- Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica en ____ días.
  - Trabajen juntos para crear un plan sobre cómo tratar su dolor.
  - Hable acerca de maneras de ayudar a tratar su dolor que no involucren opioides recetados.
  - Hable de todas y cada una de sus preocupaciones y de los efectos secundarios.
- Ayude a prevenir el uso indebido y el abuso.
  - Nunca venda ni comparta opioides recetados.
  - Nunca use opioides recetados de otra persona.
- Almacene los opioides recetados en un lugar seguro y fuera del alcance de los demás (esto puede incluir visitantes, niños, amigos y familiares).
- Deseche de forma segura los opioides recetados que no use. Busque el programa de recuperación de medicamentos de su comunidad o el programa de devolución por correo de su farmacia, o arrójelos por el inodoro, siguiendo las instrucciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos (www.fda.gov/drugs/safe-disposal-medicines/eliminacion-de-medicamentos-no-utilizados-todo-lo-que-debe-saber).
- Visite www.cdc.gov/drugoverdose/spanish para conocer los riesgos del abuso de opioides y la sobredosis.
- Si cree que puede estar teniendo problemas de adicción, informe a su proveedor de atención médica y pida orientación o llame a la línea nacional de ayuda de SAMHSA al 1-800-662-HELP (1-800-662-4357).

APRENDA MÁS | www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html (en inglés)

ROSELAND PUBLIC SCHOOLS
"Destination College"

ATLÉTICO / ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR ASUNCIÓN DE RIESGO/ RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD / ACUERDO DE INDEMNIZACIÓN

En consideración de permitir que el menor identificado a continuación participe en _____ (Actividad) ofrecida por las Escuelas Públicas de Roseland y eventos y actividades relacionados, incluido el transporte asociado con dicha Actividad, el abajo firmante reconoce y acepta que:

1. Las Escuelas Públicas de Roseland, su junta directiva, fideicomisarios, funcionarios, agentes, empleados, voluntarios y representantes (colectivamente, las "Partes Exoneradas") no serán responsables de ninguna lesión o enfermedad sufrida por mi hijo/a que esté relacionada con o surja de la preparación y/o participación en esta Actividad, y en la máxima medida permitida por la ley, en nombre de mi hijo y mío, asumo voluntariamente todos los riesgos conocidos y desconocidos de lesiones o enfermedades, cualquiera que sea su causa, incluso si son causados, en su totalidad o en parte, por la acción u omisión de las Partes Exoneradas;
2. La participación en la actividad implica la posible exposición a enfermedades infecciosas, incluyendo, entre otras, Staphylococcus aureus resistente a la meticilina (SARM), influenza y COVID-19. Si bien ciertas normas y la disciplina personal pueden reducir este riesgo, existe el riesgo de enfermedad grave y muerte.
3. Asumo de forma consciente y libre todos esos riesgos, tanto conocidos como desconocidos, y asumo la plena responsabilidad por la participación de mi hijo/a;
4. Acepto cumplir con todos los requisitos de salud pública federales, estatales y locales aplicables, así como con las políticas, normas y protocolos del Distrito, relacionados con enfermedades transmisibles o infecciosas. Entiendo que las directrices de salud pública pueden cambiar y que el Distrito seguirá las recomendaciones de agencias como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Salud Pública de California (CDPH) y el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma (SCDHS), según corresponda.
5. Reconozco mi responsabilidad de revisar y seguir las comunicaciones vigentes del Distrito con respecto a los requisitos de salud y seguridad para la participación. Asimismo, acepto que mi hijo/a no participará en ninguna actividad si presenta síntomas de enfermedad, si un profesional de la salud o una autoridad sanitaria pública le han recomendado aislarse o quedarse en casa, o si, por cualquier otro motivo, no cumple con los requisitos de salud y seguridad aplicables.
6. He hablado con mi hijo sobre los riesgos asociados a la participación, incluyendo la posible exposición a enfermedades contagiosas, y la importancia de seguir todas las normas de salud y seguridad aplicables.
7. En la máxima medida permitida por la ley, yo, por mí mismo y en nombre de mi hijo, herederos, cesionarios y representantes, por la presente libero y eximo de toda responsabilidad a las Partes Liberadas con respecto a cualquier enfermedad, lesión, discapacidad o muerte de mi hijo relacionada con o derivada de la preparación y/o participación en la Actividad.

HE LEÍDO ESTA RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD Y ACUERDO DE ASUNCIÓN DE RIESGOS. ENTIENDO PLENAMENTE SUS TÉRMINOS, ENTIENDO QUE HE RENUNCIADO A DERECHOS SUSTANCIALES AL FIRMARLO Y FIRMARLO LIBRE Y VOLUNTARIAMENTE.

Nombre del Niño Menor: _____ Estudiante #: _____

Firma de padre/guardián: _____ Fecha de firma: _____

Favor de devolver el formato al administrador escolar o al director deportivo

---

Administrator or Athletic Director (Name): _____

Administrator or Athletic Director (Signature): _____ Date: _____

ESCUELA CHÁRTER ROSELAND

Roseland University Prep, Roseland Collegiate Prep and Roseland Accelerated Middle School

SOLICITUD DEL ALUMNO

Nombre del Alumno:_____ Escuela: _____

Grado: _____ ID #: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Deportes de la Preparatorias - circule todos deportes que correspondan:

Otono	**Invierno**	**Primavera**
Voleibol para ninas	Baloncesto para Niños	Badminton
Carrera a Campo Traviesa	Baloncesto para Niñas	Voliebol para Ninos
Porristas (RUP)	Porristas (RUP)	Porristas (RUP)
Fútbol para Niños (RCP)	Fútbol para Niños (RUP)	Béisbol (RCP)
Fútbol para Niñas (RCP)	Fútbol para Niñas (RUP)	
eSports (RCP)		
Futbol Americano Varsity (RUP)		

Deportes de la Secundarias - circule todo lo que corresponda:

Otono	**Invierno**	**Primavera**
Carrera a Campo Traviesa	Voleibol de ninas	**no deportes**
Baloncesto de niñas	Baloncesto de niños	
Fútbol de bandera/tochito	Porristas (RAMS)	

Secundario/Preparatoria a la cual asistió anteriormente: _____

Estoy completando esta solicitud para competir en deportes interescolares voluntariamente y declaro que yo no he violado ninguna de las regulaciones y las reglas de elegibilidad de la California Interscholastic Federation y que he leído y firmado todos los documentos necesarios en el Paquete de Autorización para Participar en Deportes en la Preparatoria.

Firma del Alumno _____ Fecha: _____

PERMISO DEL PADRE DE FAMILIA

(El padre de familia o tutor debe rellenar esta sección)

Por la presente doy permiso para que el niño antes mencionado:

C. Represente su escuela en todas las actividades deportivas y participe en los deportes aprobados por la California Interscholastic Federation, excepto: _____; (Véase la página 2 de este paquete – Equipos Deportivos Autorizados)
D. Yo autorizo de que acompañe a cualquier equipo del cual él/ella es miembro en sus viajes dentro y fuera de la ciudad.
E. Yo consiento en que la escuela obtenga, por medio de su médico seleccionado, cualquier asistencia médica que sería razonablemente necesaria para el alumno durante estos viajes y actividades atléticas;
F. Yo entiendo que es imperativo que mi hijo se adhiere estrictamente a todas las reglas, regulaciones e instrucciones de seguridad, así como a las reglas y pautas relacionadas con el espíritu deportivo y la ciudadanía;
G. Además, yo acepto renunciar, eximir y liberar de cualquier reclamación, demanda u obligación Roseland Charter School por una enfermedad/herida o daño a propiedad que ocurren debido a la participación en entrenamiento para esta actividad y cualquier otra actividad que esté relacionada con eso.

Nombre del Padre/Tutor _____ Fecha: _____

Firma del Padre/Tutor: _____

ESCUELA CHÁRTER ROSELAND

Roseland University Prep, Roseland Collegiate Prep and Roseland Accelerated Middle School

INFORMACIÓN DE SALUD Y FORMULARIO DE CONTACTO PARA PADRES/EMERGENCIA

Proveedores médicos preferidos			
Nombre del medico/clinica:		Telefono:	
Hospital preferido:		Telefono:	
Información del plan de seguro			
Compania de seguros:		N.^{0} de Poliza	
Nombre del plan/es:			
⬜ Marque la casilla si su hijo no tiene un plan de seguro médico y le gustaría saber cómo obtener un seguro para su hijo.			
Condiciones y preocupaciones			
Enfermedad médicas:			
Medicinas:			
Alergias:			
Otros datos:			
Información de Contactos de Padre y Emergencia			
Nombre Del Padre/Tutor:		Numero:	
Nombre del contacto de emergencia:		Numero:	
Relación al estudiante:			

ESCUELA CHÁRTER ROSELAND

Roseland University Prep and Roseland Accelerated Middle School

Elegibilidad Atlética y Política Disciplinaria

Elegibilidad Atlética del Estudiante

I. Estudiantes deben tener un promedio de 2.0 antes de anotarse a un equipo atlético y deben mantener un promedio de 2.0 durante la temporada para continuar en el equipo.
II. Una hoja de permiso firmada por el padre/tutor debe ser entregada por cada atleta antes de la primera práctica.
III. El estudiante y su padre o tutor deben firmar el contrato de responsabilidad y políticas antes de la primera práctica.
IV. Una forma del físico firmado por un médico certificado declarando que el estudiante está en buena salud para jugar el deporte especificado debe ser recibido antes de la primera práctica.
V. Estudiantes que tengan un promedio menor de un 2.0 pero arriba de 1.7 pueden participar en las prácticas si hay lugar en el equipo.
    A. Este estudiante no puede viajar con el equipo ni jugar.
    B. Este estudiante tiene hasta el primer periodo de calificaciones después de haberse unido al equipo para subir su calificación a un 2.0 de promedio o mayor.
    C. Si la calificación no ha subido para el primer periodo de calificaciones, entonces el estudiante tendrá que dejar el equipo.
VI. Ningún estudiante puede unirse a un equipo atlético después de que este haya jugado su primer juego de liga de esa temporada.
VII. Ningún estudiante puede ser sacado de un equipo por el entrenador sin antes consultar con el director atlético.
VIII. El administrador escolar reserva todo derecho de sacar a cualquier estudiante del equipo en cualquier momento.
IX. **La tutoría puede ser obligatoria. Favor de ver al entrenador o Director Atlético para más información.**
X. Los estudiantes no pueden participar en un equipo atlético fuera de la escuela mientras están en un equipo atlético en la Escuela Charter Roseland.

Política Disciplinaria del Estudiante Atleta

III. Estudiantes atletas que reciban una detención la servirán en el día y horario indicado aun si ésta interfiere con partidos y prácticas. La participación en los partidos se determinará en cada recinto escolar.
IV. Comités disciplinarios pueden tomar decisiones y emitir consecuencias en referencia a la elegibilidad del atleta.
V. Por cada día de suspensión de un estudiante atleta que él/ella reciba se le suspenderá una semana de toda actividad del equipo o posiblemente sacar del equipo (a discreción del director o asignado).

He leído y entiendo estas políticas y estoy de acuerdo en seguirlas como un estudiante atleta.

Firme del Estudiante : _____ Fecha: _____

Firma del Padre/Tutor: _____ Fecha: _____

**********USO PARA OFICINA SOLAMENTE - VERIFICATION DE GRADOS**********
must be completed by Athletic Director or Designee

Sports Season's Date of Determination GPA (use previous quarter/semester GPA):_____

Academic Status ⬜ Eligible ⬜ Probationary ⬜ Ineligible

Athletic Director Signature:_____ Date: _____

VERIFICACIÓN DE RECEPCIÓN, LECTURA Y COMPRENSIÓN

1. Información para la Participación en Deportes Escolares: Procedimiento para Completar la Autorización Atlética, Información Sobre el Examen Físico y Transporte Deportivo
2. Deportes Ofrecidos Afiliación con El Estado y La Sección
3. Requisitos Académicos para Participación en las Actividades Extracurriculares
4. Aviso de Los Reglamentos de Transferencia Athletica
5. Aviso Sobre Accidentes Graves,Catastróficos y Potencialmente Mortales
6. Normas Para Ciudadanía e Infracciones Graves
7. Política sobre novatadas (Hazing)
8. Política sobre uso esteroides anabólicos y drogas ilegales
9. Politica de Uniforme Deportivo
10. Distrito de Roseland: Código de conducta para estudiantes-atletas interescolares
11. Distrito de Roseland: Código de conducta para padres/tutores
12. Directrices Para La Participation Según La Identidad de Género
13. Procedimiento Para Presentar Una Queja Contra Un Entrenador
14. Procedimiento Para Presentar Una Queja Por Conducta Antideportiva Basada en Discriminación o Acoso Durante Un Evento Interescolar
15. Información Sobre Los Seguros
16. Atletas Universitarios Prospectivos
17. Futuros atletas universitarios
18. Aviso de Salud Deportiva de Roseland Charter: Enfermedades transmisibles
19. CIF Hoja informativa Para Padres/Estudiantes: Enfermedades Causadas por el calor
20. Información Sobre el Paro Cardíaco Repentino
21. CDC Heads Up: Formulario de información sobre conmociones cerebrales (Sección 32221.5 del Código de Educación del Estado de California)
22. CDC: Uso de drogas — Opioides Recetados
23. Actividades atléticas/extracurriculares: Asunción de riesgos, exención de responsabilidad y acuerdo de indemnización

He recibido, leído y comprendido las siguientes secciones que se han incluido en el Paquete de Autorización Estudiantil de Roseland Charter Schools.

Firme de Estudiante: _____ Fecha: _____

Firma de Padre/Tutor: _____ Fecha: _____

INFORMACIÓN SOBRE EL CHEQUEO FÍSICO

Todos los alumnos que deseen participar en el Programa Deportivo de Roseland Charter Schools deben tener un chequeo físico completo

⇨ **Asegúrese de que la fecha del examen físico sea posterior al 1 de junio del año escolar actual.**

El chequeo médico debe ser fechado el 1 de junio del 2026 o a partir de entonces para el año escolar actual. El chequeo médico está válido hasta el 1 de junio del mismo año escolar. (Es decir que el chequeo físico para el año escolar 2026-27 está válido hasta el 1 de junio de 2026).

Un médico, enfermera practicantes u osteópata pueden hacer el chequeo.
No se aceptará ningún chequeo llevado a cabo por un quiropráctico.

NOTA: Si ya has entregado un comprobante valido de un chequeo después del 1 de junio de 2024 para este año escolar (2026-27) y si has sido autorizado para participar en un deporte especifico, se guardarán tu chequeo y tu paquete y los documentos estarán validos por el resto del año escolar a menos que sufras una herida. Si hay una herida, es necesario presentar otra nota del médico para remover las restricciones sobre el alumno antes de participar. Todos los atletas deben informar a los directores del programa deportivo, antes de participar en otra temporada, sobre su intención de participar en otro deporte para que tengan su comprobante previo de autorización.

¿NECESITAS UN EXAMEN FÍSICO?

ESCANEAME PARA RECURSOS ADICIONALES

POR FAVOR DE LLEVAR LAS SIGUIENTES PÁGINAS A SU CITA DE EXAMEN FÍSICO

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, or other): _____

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	**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 hypertraphic 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?		

BONE AND JOINT QUESTIONS	Yes	No
14. Have you ever had a stress fracture or an injury to a bone, muscle, ligament, joint, or tendon that caused you to miss a practice or game?		
15. Do you have a bone, muscle, ligament, or joint injury that bothers you?		
MEDICAL QUESTIONS	**Yes**	**No**
16. Do you cough, wheeze, or have difficulty breathing during or after exercise?		
17. Are you missing a kidney, an eye, a testicle (males), your spleen, or any other organ?		
18. Do you have groin or testicle pain or a painful bulge or hernia in the groin area?		
19. Do you have any recurring skin rashes or rashes that come and go, including herpes or methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA)?		
20. Have you had a concussion or head injury that caused confusion, a prolonged headache, or memory problems?		
21. Have you ever had numbness, had tingling, had weakness in your arms or legs, or been unable to move your arms or legs after being hit or falling?		
22. Have you ever become ill while exercising in the heat?		
23. Do you or does someone in your family have sickle cell trait or disease?		
24. Have you ever had or do you have any problems with your eyes or vision?		

MEDICAL QUESTIONS (*CONTINUED*)	Yes	No
25. Do you worry about your weight?		
26. Are you trying to or has anyone recommended that you gain or lose weight?		
27. Are you on a special diet or do you avoid certain types of foods or food groups?		
28. Have you ever had an eating disorder?		
FEMALES ONLY	**Yes**	**No**
29. Have you ever had a menstrual period?		
30. How old were you when you had your first menstrual period?		
31. When was your most recent menstrual period?		
32. How many periods have you had in the past 12 months?		

Explain "Yes" answers here.

I hereby state that, to the best of my knowledge, my answers to the questions on this form are complete and correct.

Signature of athlete: _____

Signature of parent or guardian: _____

Date: _____

© 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.

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

1. 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?
2. Consider reviewing questions on cardiovascular symptoms (Q4–Q13 of History Form).

EXAMINATION		
Height: Weight:		
BP: / (/) Pulse: Vision: R 20/ L 20/ Corrected: ☐ Y ☐ N		
COVID-19 VACCINE		
Previously received COVID-19 vaccine: ☐ Y ☐ N Administered COVID-19 vaccine at this visit: ☐ Y ☐ N If yes: ☐ First dose ☐ Second dose		
MEDICAL	**NORMAL**	**ABNORMAL FINDINGS**
Appearance • Marfan stigmata (kyphoscoliosis, high-arched palate, pectus excavatum, arachnodactyly, hyperlaxity, myopia, mitral valve prolapse [MVP], and aortic insufficiency)		
Eyes, ears, nose, and throat • Pupils equal • Hearing		
Lymph nodes		
Heart[a] • Murmurs (auscultation standing, auscultation supine, and ± Valsalva maneuver)		
Lungs		
Abdomen		
Skin • Herpes simplex virus (HSV), lesions suggestive of methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (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 • 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

© 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.

■ 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.