

**DISTRITO DE ESCUELAS SECUNDARIAS DE SAN RAFAEL  
FORMULARIOS DE AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN ATLETISMO**

y

**DISTRITO DE ESCUELAS SECUNDARIAS DE SAN RAFAEL  
FORMULARIO DE EVALUACION FISICA**

Los siguientes formularios de autorización para participar en atletismo **deben ser completados y firmados por los padres, el estudiante y su médico y devueltos al Director de Atletismo antes de cualquier participación atlética.**

**Formularios que deben devolverse al Director de Atletismo:**

- **SECCIÓN I: FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN ATLETISMO**
- **SECCIÓN II: FORMULARIO CIF DE EVALUACIÓN FÍSICA PRE-LA PARTICIPACIÓN (completado por el médico y devuelto al director de atletismo de la escuela)**

**Formularios que se entregan al médico:**

- **SECCIÓN III: FORMULARIO CIF DE HISTORIA CLÍNICA PRE-PARTICIPACIÓN (completado por el atleta o su familia y retenido por el médico en su historia clínica)**

**DISTRITO DE ESCUELAS SECUNDARIAS DE SAN RAFAEL  
FORMULARIOS PARA PARTICIPAR EN ATLETISMO**

**SECCIÓN I: PERMISO PARA PARTICIPAR EN ATLETISMO**

**Permiso de los padres: Yo/nosotros permitimos lo siguiente:**

- A) \_\_\_\_\_ tiene mi/nuestro permiso para participar en los siguientes deportes este año.  
(Nombre del estudiante)  
M F Nivel de grado \_\_\_\_\_ Otoño \_\_\_\_\_ Invierno \_\_\_\_\_ Primavera \_\_\_\_\_  
Marque con un círculo Nombre del deporte Nombre del deporte Nombre del deporte
- B) **¿Ha asistido su estudiante a otra escuela secundaria en los últimos 12 meses? Si es así, complete.** \_\_\_\_\_  
**Yo/nosotros estamos en conocimiento de las políticas de transferencia de CIF/NCS/MCAL (por sus siglas en inglés California Interscholastic Federation, North Coast Section, y Marin County Athletic League respectivamente), como se indican en el reverso de esta página.**
- C) El estudiante nombrado arriba reside en el Distrito de Escuelas Secundarias de la Ciudad San Rafael, o tiene una transferencia inter-distrito aprobada, y se atendrá a las reglas del distrito de residencia con el fin de participar en deportes.
- D) Yo he leído y entendido toda la información de este formulario y de la Guía de Atletismo para Padres y Estudiantes que se encuentra disponible en [www.srscs.org](http://www.srscs.org) y en la página Internet de deportes de cada escuela.
- E) Yo/nosotros permitimos que el/la estudiante arriba mencionado/a compita en actividades deportivas inter-escolares y viaje a las competencias de distancia. Si el o ella se lesiona, el entrenador y/o funcionario de la escuela está autorizado para que lo/la traten.
- F) Si el estudiante arriba mencionado está participando en la natación y/o el deporte de polo acuático, autorizo al entrenador del equipo a encargarse de la supervisión y seguridad en la piscina durante las competencias a distancia.
- G) Estoy en conocimiento de que la elegibilidad académica para los deportes de otoño se basa en las calificaciones del mes de junio. **Los atletas que entran al 9º grado deben adjuntar el reporte de calificaciones de junio junto a este formulario.** Ver la Guía de Atletismo para Padres y Estudiantes de SRCHSD para información de elegibilidad académica.

Yo entiendo y reconozco que algunas de las lesiones o enfermedades que pueden derivarse de la participación en estas actividades incluyen, pero no se limitan a:

- |                         |                                       |                        |                               |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1. Torceduras/esguinces | 3. Conmociones cerebrales             | 5. Parálisis           | 7. Enfermedades transmisibles |
| 2. Fractura de huesos   | 4. Lesiones en la cabeza o la espalda | 6. Pérdida de la vista | 8. Muerte                     |

Yo entiendo y reconozco que la participación en estas actividades es totalmente voluntaria, y como tal no son requeridas por el Distrito.

Yo entiendo y reconozco que con el fin de participar en estas actividades estoy de acuerdo en asumir la responsabilidad por cualquier y todos los riesgos potenciales que puedan estar asociados con la participación en tales actividades.

Yo entiendo, reconozco y acepto que el Distrito, sus empleados, funcionarios, agentes o voluntarios no se hacen responsables por ninguna lesión y/o enfermedad accidental sufrida y/o relacionada con la preparación o participación en esta actividad.

Reconozco que he leído cuidadosamente esta información de **RECONOCIMIENTO DE ACTIVIDADES VOLUNTARIAS Y ASUNCIÓN DE RIESGO POTENCIAL**; que toda la información proporcionada es veraz y que entiendo y estoy de acuerdo con sus términos.

**1. Firma del padre o tutor** \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_  
Calle Ciudad Código postal  
Teléfono: Madre (casa) \_\_\_\_\_ (trabajo o cel.) \_\_\_\_\_ Padre (casa) \_\_\_\_\_ (trabajo o cel.) \_\_\_\_\_

**2. Problemas médicos de los cuales la escuela y el entrenador deban conocer:**

**3. En caso de lesiones serias o emergencia (cuando los padres o tutores no estén disponibles), notificar a:**

Nombre o relación \_\_\_\_\_ Teléfono(s) \_\_\_\_\_

**4. Certificación de seguro:** Este documento certifica que el estudiante arriba mencionado está cubierto por un seguro de accidentes personales en caso de lesión durante su participación en las actividades deportivas inter-escolares durante el próximo año escolar. **Un seguro de bajo costo está disponible en la escuela, pero puede tener límites que no pueden cubrir la ambulancia u otros gastos médicos mayores. Por favor lea y entienda dichos términos de la póliza.**

Compañía de seguros \_\_\_\_\_ Póliza N° \_\_\_\_\_

**POLÍTICA DE TRANSFERENCIA DE CIF/NCS/MCAL:** Todos los estudiantes que transfieran entre escuelas secundarias estarán sujetos a la política de transferencia de CIF. A partir del 1° de julio de 2007, los atletas pueden transferir una vez al comienzo del NOVENO grado. Cualquier estudiante que transfiera de los grados DECIMO, UNDÉCIMO o DUODÉCIMO podría no ser elegible para la competencia representando al equipo de la escuela. Todos los atletas que transfieren son considerados ilegibles y deben solicitar la revisión de la elegibilidad al director de la nueva escuela o a la persona designada para determinar la elegibilidad para la competencia. Antes de participar en un deporte de liga, se requieren los formularios CIF 206 y 207/207/510. Los formularios están disponibles por Internet en [www.cifncs.org](http://www.cifncs.org). Permita 20 días hábiles para el procesamiento de estos formularios. El atleta podría perder parte de la temporada de deportes durante el proceso de revisión y evaluación. Para obtener información adicional, vea al Director de Deportes de su escuela y visite [http://cifstate.org/](http://cifstate.org) para obtener información adicional.

#### **POLITICA DE EXPULSIÓN DE NCS/MCAL**

1. Expulsión de un jugador de una competencia por conducta antideportiva o peligrosa.  
Penalización: El jugador no será elegible para la próxima competencia (no liga, liga, torneo por invitación, después de la temporada {liga, sección o estado} finales, etc.
2. Participación ilegal en la próxima competencia de un jugador expulsado en una competencia anterior.  
Penalización: La competencia se perderá y el jugador ilegible será ilegible para la próxima competencia.
3. Segunda expulsión de un jugador por conducta antideportiva o peligrosa de una competencia durante una temporada.  
Penalización: El jugador no será elegible por el resto de la temporada.
4. Cuando uno o más jugadores dejan el banco para iniciar o participar en un altercado.  
Penalización: El (los) jugador(es) serán expulsados de la competencia en cuestión y no se admitirán en la próxima competencia (no liga, liga, torneo por invitación, después de temporada {liga, sección o estado}, finales, etc.)
5. Los entrenadores son responsables de determinar la causa de la expulsión de cualquiera de sus jugadores y son responsables de la ejecución de la política de expulsión. La confusión sobre la causa de la expulsión de un jugador no debe ser la base para permitir que un estudiante que ha sido expulsado bajo una regla aplicable evite las sanciones requeridas por la política de expulsión (ya sea la prohibición de participar o la pérdida) si es que un estudiante que esté en violación de la política de expulsión juega en una competencia posterior (BOM 10/24/97)

#### **DISTRITO DE ESCUELAS SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE SAN RAFAEL - CONTRATO DE ATLETISMO DEL ESTUDIANTE**

- He leído y entiendo los reglamentos y normas de la Política de Expulsión de NCS y MCAL. Los atletas no podrán participar en ninguna competencia hasta que este documento se presente en la escuela.
- He leído el Código de Conducta de Deportes de SRCHSD y entiendo lo que se espera de mí como atleta.

#### **MOTIVOS PARA LA SUSPENSIÓN O EXPULSIÓN DE UN EQUIPO:**

- A. La participación en atletismo es un privilegio. La administración y/o el entrenador tienen la autoridad para revocar ese privilegio cuando un atleta no cumple con alguna regla del equipo o de la escuela. \*Suspensión/Expulsión: Después de 30 días el director de la escuela decide la participación adicional del estudiante para ese período.
- B. Si el entrenador suspende a un jugador por razones disciplinarias, el estudiante no será elegible para participar en otro deporte durante la temporada de deporte en la que el estudiante fue despedido.
- C. Si un estudiante renuncia a su equipo después del segundo evento de ese deporte, sin la aprobación del entrenador, el estudiante no será elegible para participar en ningún otro deporte durante la temporada deportiva.
- D. El vandalismo de la propiedad de la escuela resultará en una suspensión mínima de treinta (30) días calendarios de participación en todos los equipos de deportes.
- E. La posesión o consumo de bebidas alcohólicas, drogas o esteroides resultará en una suspensión mínima de treinta (30) días calendario de participación de todos los equipos de deportes.
- F. Un promedio de calificaciones inferior a 2.0 resultará en una suspensión hasta el siguiente período de evaluación.

Los estudiantes-atletas también están obligados a cumplir con ambas normas de MCAL y NCS descritas a continuación:

- YO**
- Demostraré respeto a los miembros de mi equipo, al entrenador, a los oponentes, a los oficiales y a mi mismo.
  - No usaré un lenguaje vulgar, insultos, gestos o acciones negativas para provocar una respuesta negativa o una pelea.
  - Evitaré las novatadas de cualquier tipo. Las sanciones pueden incluir, pero no se limitan a, la eliminación del equipo, la suspensión y/o los cargos criminales.
  - Asistiré a la escuela un mínimo de cuatro (4) períodos regulares o dos (2) períodos bloque antes de que se me permita practicar o jugar en un día cualquiera.
  - Mantendré un promedio mínimo de 2.0 y pasaré al menos cuatro clases de acuerdo con las normas de SRCHSD, MCAL y NCS.

Reconocido por \_\_\_\_\_

**Firma del estudiante**

**Correo electrónico**

**Fecha**

**CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN DE ESTUDIANTES ATLETAS:**

Como condición de miembro de la *CIF*, todas las escuelas deberán adoptar políticas que prohíben el uso y abuso de esteroides andrógenos-anabólicos. Todas las escuelas de los países miembros tendrán a los estudiantes participantes y a sus padres en un acuerdo de que el atleta no va a usar esteroides sin la receta escrita de un médico con licencia (reconocido por la *AMA*) para tratar una condición médica. (Reglamento 524)

Al firmar a continuación, tanto los participantes estudiantes atletas y los padres, tutores o personas a cargo, acuerdan que el estudiante no utilizará esteroides andrógenos-anabólicos sin la receta escrita de un médico con licencia (reconocido por la *AMA*) para el tratamiento de una condición médica. Reconocemos también que bajo la ordenanza 200 D de la *CIF*, podría haber sanciones por información falsa o fraudulenta. También entendemos que por cualquier violación de estas reglas se aplicará la política del Distrito de Escuelas Secundarias de la Ciudad de San Rafael con respecto al uso de drogas ilegales.

**TRANSPORTE PARA ATLETISMO:** Normas del distrito 3541.1(a) y 3541.1(b). El distrito puede proveer el transporte para los atletas de ida y vuelta de eventos atléticos por contrato con los proveedores de transporte privado en la medida en que haya fondos disponibles. Cuando no haya fondos disponibles, el Superintendente o su designado, no autorizará ni organizará el transporte de los estudiantes en automóvil particular. Por el contrario, se espera que los estudiantes y/o sus padres asuman la responsabilidad y hagan sus propios arreglos para el transporte a las prácticas y competencias. Los entrenadores nunca deben proporcionar transporte a los estudiantes.

\_\_\_\_\_  
Firma del atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o encargado

\_\_\_\_\_  
Fecha

Aprobación para participar (iniciales del Director de Atletismo o del Asistente de Dirección)

\_\_\_\_\_  
Otoño

\_\_\_\_\_  
Invierno

\_\_\_\_\_  
Primavera

**SECCIÓN II. FORMULARIO CIF DE EVALUACIÓN FÍSICA PRE-PARTICIPACIÓN**

Nombre \_\_\_\_\_  Hombre  Mujer Edad \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Deporte: Otoño \_\_\_\_\_ Invierno \_\_\_\_\_ Primavera \_\_\_\_\_

**ESTADO DEL PERMISO:**

- Autorizado para todos los deportes sin restricciones
- Autorizado para todos los deportes sin restricciones con la recomendación de la evaluación o tratamiento posterior por lo siguiente: \_\_\_\_\_
- No se autoriza  Esperar una nueva evaluación
  - para todos los deportes
  - para ciertos deportes \_\_\_\_\_

Razón: \_\_\_\_\_

Recomendaciones: \_\_\_\_\_

Yo he examinado al estudiante arriba mencionado y completé la evaluación física de pre-participación. El atleta no presenta contraindicaciones aparentes para practicar y participar en el (los) deporte(s) descrito(s) anteriormente. Una copia del examen físico está en el expediente en mi oficina y puede ponerse a disposición de la escuela a petición de los padres. Si las condiciones surgen después de que el atleta haya sido aprobado para la participación, el médico puede rescindir la autorización hasta que el problema se haya resuelto y las consecuencias sean completamente explicadas al atleta y a sus padres o tutores.

Nombre del médico (en letra de imprenta) \_\_\_\_\_ MD o DO

Firma \_\_\_\_\_ Matrícula del Estado N°: \_\_\_\_\_

Fecha del examen físico \_\_\_\_\_ Fecha de vencimiento \_\_\_\_\_

Dirección del médico \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

**INFORMACIÓN DE EMERGENCIA**

ALERGIAS:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

OTRA

INFORMACION \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# TERRA LINDA HIGH SCHOOL

## Información acerca de las concusiones cerebrales

Una concusión es una herida cerebral y todas las heridas cerebrales son graves. Dichas heridas son causadas por un golpe ligero, un golpe fuerte a la cabeza, un movimiento repentino de la cabeza o por un golpe fuerte a otra parte del cuerpo con fuerza que se trasmite a la cabeza. Las heridas varían entre ligeras o graves y pueden interrumpir la manera en la que el cerebro funciona. Aunque la mayoría de las concusiones cerebrales son ligeras, **todas las concusiones cerebrales tienen el potencial de ser graves y si no se reconocen y tratan correctamente podrían tener como resultado complicaciones incluyendo daño cerebral prolongado o la muerte.** Eso quiere decir que cualquier “golpecito” a la cabeza podría ser grave. Las concusiones cerebrales no son visibles y en su mayoría las concusiones cerebrales que ocurren durante los deportes no ocasionan la pérdida de conciencia. Las señales y síntomas de una concusión cerebral podrían aparecer inmediatamente después de una herida o después de horas o días. Si su hijo(a) reporta cualquier síntoma de una concusión cerebral, o si se da cuenta de los síntomas de una concusión cerebral, por favor consiga atención médica sin demora.

### Los siguientes son algunos de los síntomas de una concusión:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza</li><li>• “Presión en la cabeza”</li><li>• Náusea o vómito</li><li>• Dolor de cuello</li><li>• Problemas de equilibrio o mareos</li><li>• Visión borrosa o visión doble</li><li>• Sensibilidad a la luz o ruido</li><li>• Decaído</li><li>• Adormecido</li><li>• Mareado</li><li>• Cambios en los hábitos de dormir</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Amnesia</li><li>• “No se siente bien”</li><li>• Fatiga o energía baja</li><li>• Tristeza</li><li>• Nervios o ansiedad</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Más sensible</li><li>• Confundido</li><li>• Problemas con concentración o memoria (por ejemplo: olvidar las jugadas)</li><li>• Repetir la misma pregunta o comentario</li></ul> |
|---|---|

### Los siguientes síntomas son observados por compañeros, padres y entrenadores:

- Parece desorientado
- Tiene una expresión facial vacía
- Está confundido acerca de la tarea o actividad
- Se olvida de las jugadas
- Está confundido sobre el juego, los puntos o el oponente
- Se mueve torpemente o muestra una falta de coordinación
- Contesta las preguntas lentamente
- Arrastra las palabras
- Muestra cambios de comportamiento o personalidad
- No puede recordar los eventos que sucedieron antes de la colisión
- No puede recordar los eventos que sucedieron después de la colisión
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en el comportamiento típico o personalidad
- Pérdida de la conciencia

# TERRA LINDA HIGH SCHOOL

## Información acerca de las concusiones cerebrales

### **¿Qué puede pasar si mi hijo(a) sigue jugando con una concusión cerebral o regresa a jugar antes de que este recuperado?**

Los deportistas con señales o síntomas de una concusión cerebral deben dejar de jugar inmediatamente. Continuar jugando con las señales o síntomas de una concusión pone al deportista en riesgo de sufrir una herida más grave. La probabilidad de que se sufra daño significativo de una concusión aumenta cuando ha pasado un periodo de tiempo largo después de que sucedió la concusión, sobre todo si el deportista sufre otra concusión antes de recuperarse completamente de la primera. Eso puede traer como consecuencia una recuperación más prolongada o incluso una hinchazón cerebral (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras o fatales. Es bien conocido que los deportistas adolescentes no reportan mucho los síntomas de sus heridas. Eso es el caso también con las concusiones cerebrales. Por lo mismo es importante que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes estén bien informados, el cual es clave para la seguridad de los estudiantes deportistas.

### **Si cree que su hijo(a) ha sufrido una concusión**

En cualquier situación donde se sospecha que un deportista tiene una concusión, es importante sacar a este estudiante del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún deportista puede volver a participar en la actividad después de sufrir una herida de cabeza o concusión cerebral sin el permiso de un doctor, no importa si la herida parece ser ligera o los síntomas desaparecen rápidamente. Se debe de observar cuidadosamente el mejoramiento del deportista por varias horas. El nuevo estatuto 313 de la Federación Interescolar de California (CIF por sus siglas en inglés) requiere la implementación de las siguientes normas para regresar a jugar un deporte después de sufrir una concusión, las cuales se han recomendado por muchos años:

“Cuando se sospeche que un estudiante deportista ha sufrido una concusión o herida de cabeza en un entrenamiento o juego, a este estudiante deportista se le debe sacar de la competencia en ese momento y por el resto del día”.

**Y**

“A un estudiante deportista que se le ha sacado del juego no podrá volver a jugar hasta que le evalúe un doctor licenciado con capacitación en la evaluación y manejo de las concusiones y hasta que se reciba un permiso por escrito para volver a jugar de dicho doctor”.

También debe informar al entrenador(a) de su hijo(a) si piensa que ha sufrido una concusión cerebral. Recuerde que es mejor faltar un partido que faltar toda la temporada. Si existe alguna duda de que el deportista sufrió una concusión cerebral o no, se tomará precauciones y no podrá jugar.

Si desea información actual acerca de las concusiones cerebrales por favor visiten el sitio en Internet:

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

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre, madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Firma del padre, madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha