



304 North Acacia Avenue Ripon, California 95366

7th and 8th GRADE AFTER SCHOOL SPORTS PACKET

The following materials must be completed, signed, and returned to the school office before your student may participate in athletics:

- Athletic Eligibility Regulations Signature Form
- Insurance Coverage for Student Athletics
- Athletic Emergency Card/Authorization of Consent to Treatment of a Minor
- Pupil Field Trip Permission Slip & Medical Authorization

Please Provide a copy of student insurance card (front and back)

Program Philosophy

The purpose of the extracurricular athletic program is to teach young people and help build character. It should reflect the same high standards of performance that are evident in the classroom. The program is designed to teach sportsmanship, teamwork, and basic skills of a sport, self-discipline, and knowledge of the rules of the sport. The program exists as a privilege for pupils. As such, pupils are expected to maintain certain standards and levels of commitment to the program.

Sportsmanship Expectations:

- Opposing teams and supporters must be treated hospitably as our guests.
- Team members/players will appropriately root on their team without being obnoxious and presenting themselves in a positive & supportive manner at all events.
- Coaches, players and parents must work together to provide a positive experience at all events.
- Parents/spectators may not approach a coach or Ref. within 24 hours of an event.

REQUIREMENTS FOR PARTICIPATION ON ATHLETIC TEAMS

Participation in athletics is a privilege carrying with it special responsibilities. The public nature of competitive athletics requires standards which exceed the norm and extend beyond the school community.

- 1.) ON THE FIELD good athletes are respectful towards their teammates, opponents, and officials. They abide by all the rules of the game. They are modest in victory and gracious in defeat.
- 2.) ON CAMPUS good athletes should set an example of good citizenship for their classmates. They should help promote school spirit, and they should be positive leaders in school activities.
- 3.) IN THE CLASSROOM good athletes show respect for teachers and their fellow students. They should maintain good attendance, satisfactory academic grades, and satisfactory citizenship standards.
- 4.) ON TRIPS athletes' conduct is such that they are good representatives of their community, school and team. Athletes are conscious of their appearance and manners at all times.

Athletics means more than competition between individuals representing different schools. It is, rather, a means of learning a way of life with the philosophy that hard work, team work, and good character will bring eventual success. Good habits help to this end. Breaking training rules and having poor citizenship interrupts the necessary concentration, destroys morale, and places a team in jeopardy.

The following guidelines have been established to ensure that our athletes and parents understand their responsibilities.

BEFORE ATHLETES CAN PRACTICE, they must meet the school insurance requirement, grade requirements and have parent permission forms on file.

To be a member of an athletic team sponsored by the Ripon Unified School District, a student must:

- 1.) Meet all academic eligibility requirements (achieve at least a 2.0 GPA each trimester while receiving no "F's"; maintain a 1.5 GPA overall for the school year). Beginning 7th grade students will be exempt from this eligibility requirement the first trimester only. After the first trimester, all students must meet the eligibility requirement. If a trimester ends during the playing season, ineligible students will be dropped from the team.
- 2.) Attend all regularly scheduled practices and games. Students may be excused for an excused absence or absence as defined by the Attendance Policy of the District. It is expected that pupils will attend practice sessions on days present at school and the coach will be informed of scheduled absences prior to the day of the absence. Failure to attend a practice session after being in school will be defined as an unexcused absence from practice. Unexcused absences will result in the following:
 - First unexcused absence: counseling by the coach
 - Second unexcused absence: loss of one quarter of playing time in the next contest
 - Third unexcused absence: suspension from the team for one contest
 - Fourth unexcused absence: permanent suspension from the team Note: two tardies for any reason will be the equivalent of one unexcused absence. Tardies that result from transportation between campuses will not be counted. However, tardies due to disciplinary action on the part of teachers or administrators will be counted.
- 3.) Wear appropriate dress to all practices and games. A change of clothes may be required. Proper footwear is required and if practice or game occurs in a school gymnasium, athletic shoes worn as school shoes may not be permitted due to possible damage to the floor. Athletic shoes will be properly and tightly laced for all practices and games.

- 4.) Remove all jewelry (rings, earrings, necklaces, watches, hair clips) for practices and games. Bobby pins are okay.
- 5.) Properly maintain all uniforms issued. Uniforms will be washed regularly as directed by the coach. Uniforms will be returned to the school in clean and in good condition within one week of the last game of the season. Athletes may be required to pay for equipment or uniforms that they have lost, damaged, or destroyed.
- 6.) Wear only the issued uniform for all games. Embellishments such as hats or sweats will be removed prior to the beginning of warm-up activities. If T-shirts are to be worn with a uniform, they will be the same color of the uniform.
- 7.) Obtain a physician's verification of any illness or injury that prevents participation in practices and games in excess of three days.
- 8.) Demonstrate proper respect for the rules of the game and the efforts of opponents. Ejection from a game will result in removal from the following game. Commission of a flagrant act of disrespect toward teammates, officials, spectators and/or opponents will result in disciplinary action by the coach and/or administrator, which may include removal from the team.
- 9.) Participate in a minimum of five practice sessions prior to participating in a game.
- 10.) Follow school rules at all times. Please note that students who are suspended from school are not allowed to return to the school to participate in after school sports, until the suspension is over. Please be aware that possession or use of tobacco, alcohol or drugs is not permitted on or off campus and will result in suspension from school.
- 11.) Parents are responsible for picking their students up at the end of practice and after a game. There is no supervision for these students at these times. School Offices close at 4:00 and a phone is not available after that time.
- 12.) As per the coaches handbook, players will be given a minimum of a quarter game of play time on average during the season. This does not require that a player play in every game, just that the average at the end of the season be one quarter of a game. This should be a quarter of the average season time, not a game. Attendance and discipline issues will affect a players playing time. Tournaments are exempt from this requirement.
- 13.) Students who do not participate in their Physical Education class are not allowed to participate in after school sports for that day.
- 14.) Students may use RUSD district transportation (School to Home route busses) to be transported to games away from their own school in Ripon. A Field Trip permission form must be completed to access bussing for athletic events.
 - A. Students may ride to all contests on district provided or approved transportation.
 - B. For those students using district transportation, coaches need to make arrangements for supervision of these students prior to the game. When RUSD teams play against Ripon Christian, the school route bus will drop off students at Ripon Elementary and then athletes are expected to walk to Ripon Christian from RE. When RUSD teams play against RE, students riding the route bus will get off at RE and walk to RHS Abeyta-Hortin Gym for all Volleyball and Basketball games.
 - C. Students may ride to a contest with his/her parent if written permission is provided. Students are not permitted to leave with anyone other than a parent.
 - D. It is a parent's responsibility to pick up their player after practices and games in a timely manner.
- 15.) Parents are responsible for picking up students after athletic events and practices in a timely manner.
- 16.) Only athletes on the team are allowed to attend or participate in practices. (younger siblings can not stay and watch practices)
- 17.) Admission Fees: The RUSD Elementary Athletic program is dependent upon donations and "gate fees" to pay for referees and equipment for all sports. Athletes are not expected to pay but all spectators are expected to pay an admission fee: \$5.00 for Adults, \$1.00 for students. There is no Senior discount. Admissions fees at a tournament are \$5.00 for Adults and \$1.00 for students. Children 4 and younger are free. Currently, games played at Ripon Christian are free for

spectators and athletes excluding tournaments.

RISK WARNING

Participation in competitive athletics may result in severe injury, including paralysis or death. Changes in rules, improved conditioning programs, better medical coverage, and improvements in equipment have reduced these risks, but it is impossible to totally eliminate such occurrences from athletics.

Players can reduce the chance of injury by obeying all safety rules in their sport, reporting all physical problems to their coaches, following a proper conditioning program and inspecting their own equipment daily. Damaged equipment must be reported immediately.

Even if all of these requirements are met, and even if the athlete is using excellent protective equipment, a serious accident may still occur. As a condition of participation in athletics, we acknowledge that we have read and understand the statement of potential risk.

This is acknowledged by my initials on the Athletic Eligibility Regulations Signature Form Attached.

ATHLETIC ELIGIBILITY REGULATIONS SIGNATURE FORM

These clearances apply to all sports during the school year.

Student Name: _____ Date: _____

School: _____ Grade: _____

Current Address: _____ Cell Phone: _____ Home _____

Please read each of the items below and initial after the item, indicating that you have read and understand the information. Please sign at the bottom of the page where indicated.

ELIGIBILITY REGULATIONS:

We have read and discussed eligibility requirements.

Student Initials

Parent Initials

ACKNOWLEDGMENT OF REQUIREMENTS OF PARTICIPATION:

I have read the Requirements of Participation for Athletic Teams and understand the requirements placed on a student to be a team member. I also understand that any questions concerning the team should be directed to the coach, Athletic Director, or Principal. I give permission for my child to participate in:

- All Sports Volleyball Basketball Soccer Any sport (one time event)

Student Initials

Parent Initials

RISK IN ATHLETIC COMPETITION WARNING:

We have read and understood the warning statement describing the risks involved in athletic competition. We acknowledge that even if all these requirements are met, and even if the athlete is using excellent protective equipment, a serious accident may still occur. As a condition of participation in athletics, we acknowledge that we have read and understand the statement of potential risk.

Student Initials

Parent Initials

INSURANCE COVERAGE FOR STUDENTS:

We have read the Insurance Coverage for Student Athletics and agree to the provisions contained therein. I, as guardian, hereby give my consent for the above named student to compete in sports, and to go with a representative of the school on any trips. In case this student is injured, the school is authorized to have him/her treated. I am enclosing either the Insurance Coverage for Student Athletics Form with a copy of my health insurance card or purchasing the insurance provided by the school.

Student Initials

Parent Initials

TRANSPORTATION:

Transportation to games may be provided by the district via school-to-home route busing. Parents are expected to pick up their child upon completion of each athletic event. Transportation after athletic competitions is not provided by Ripon Unified School District.

Student Initials

Parent Initials

Student Signature

Parent Signature

PLEASE SIGN ALL STATEMENTS AND RETURN TO THE SCHOOL OFFICE.

INSURANCE COVERAGE FOR STUDENT ATHLETICS

Under state law, school districts are required to ensure that all members of school athletic teams have accidental injury insurance that covers medical and hospital expenses. This insurance requirement can be met by the school district offering insurance or other health benefits that cover medical and hospital expenses.

Some pupils may qualify to enroll in no-cost or low-cost local, state, or federally sponsored health insurance programs. Information about these programs may be obtained by calling your child's school. (Ed.Code 32221.5)

PLEASE CHECK ALL THAT APPLY

I wish to use my personal health insurance policy to satisfy the required medical insurance coverage requirement of at least \$1,500 for my child. I have attached a copy of my insurance card (front and back) for verification.

I wish to voluntarily purchase insurance offered by the District.

If my child's insurance is canceled or otherwise changes, I will inform the District immediately. I understand that should I fail to notify the District of changes to my child's insurance, I will be fully responsible for the cost of all medical services provided for my child.

Name of Student (Print)

Name of Parent/Guardian (Print)

Signature of Parent/Guardian

Date

PUPIL FIELD TRIP PERMISSION SLIP AND MEDICAL AUTHORIZATION

(To be completed by parent, guardian or caregiver)

Please complete and return this form to the supervising teacher of the field trip/activity. No pupil will be permitted to participate in this activity without this form on file.

[Pupil's Name (print)] [Date of Birth]

pupil at _____ School, has my permission to participate in the following activity:
After School Sports

Destination: **RUSD Elementary Schools** _____ Method of Transportation: **RUSD Route Bus** _____

Departure Date & Time: **2:00 or 3:00 pm** _____ Return Date & Time: **Parent Must pick up** _____

Departure Location: **(insert School's name)** _____

MEDICAL AUTHORIZATION

We(I) are (am) aware and acknowledge that any activity covered by this permission slip, by its very nature, poses the potential risk of injury/illness to the individuals who participate. For and in consideration of the opportunity for our (my) child/ward to participate in the activities covered by this permission slip, we (I) do hereby agree as follows:

1. All persons making the field trip or excursion shall be deemed to have waived all claims against the District or the State of California for injury, accident, illness or death occurring during or by reason of the field trip or excursion.
2. In the event of illness or injury, we (I) consent to all routine and/or emergency medical treatments and/or services prescribed by the attending physician, surgeon, or dentist, and to the administration and performance of all examinations, treatments, anesthetics, operations, and other procedures which are deemed necessary or advisable by the attending physician at the scene and/or at the hospital or other medical facility.
3. That we (I) are (am) solely financially responsible for any cost and/or all indebtedness incurred as a result of any emergency and/or routine medical and/or surgical treatment and services prescribed by the attending physician for my child/ward, including all charges not covered by insurance.
4. To indemnify and hold harmless the District, its officers, employees, agents, representatives, and volunteers from each and every claim or demand made, and each and every liability, action, loss, debt, or damage which may arise by or in connection with, or result from, any routine and/or emergency medical services, or participation or our (my) child/ward in any activities covered by this permission slip.
5. We (I) fully understand that all persons making the field trip or excursion are to abide by all rules and regulations governing conduct during the trip. Any violation of these rules and regulations may result in the individual being sent home at the expense of his/her parent/guardian.
6. If our/my child/ward has a special medical condition and/or physical disability diagnosed by a physician. A description of that medical condition and/or physical disability is attached hereto.

Student Name: _____

A special note to Parent/Guardian/Caregiver:

1. All medications taken by your child/ward while participating in the activities covered by this permission slip must be prescribed by a physician and registered on a district form on file at the school office and on this form.
2. All medication prescribed by a physician for your child/ward must be kept and administered by District staff.
3. _____ Check here if your child/ward has a special medical condition that the District should be aware of, and, if medication will be required on the trip concerning this condition.
4. List any medication that your child/ward must take while participating in the activities covered by this permission slip and for each medication listed provide the dosage and reason for the medication. **Note: All medications listed on this form must be covered by a district form on file at the school office.**

Name of Medication	Dosage	Reason(s)
_____	_____	_____
_____	_____	_____

5. My child/ward is allergic to the following medications: _____
6. My child/ward is allergic to the following foods, materials, etc.: _____

I acknowledge that I have carefully read this Pupil Field Trip Permission Slip and Medical Authorization Form and I understand and agree to its terms.

Address: _____

Phone numbers where I can be reached during this activity: _____

Emergency contact if I cannot be reached _____

Name

Phone No.

Pupil's Medical Insurance Carrier

Policy Number

Address

Parent/Guardian/Caregiver (please print)

Signature

Date

This form must be kept with the teacher/coach during the entire activity, and a copy must be kept on file at the school site



Parent/Guardian and Pupil Sudden Cardiac Arrest Warning Signs and Symptoms Information and Acknowledgment Form

On July 1, 2017, Assembly Bill 1639, known as the Eric Paredes Sudden Cardiac Arrest (SCA) Prevention Act went into effect. This requires the pupil and their parent or guardian to read, sign, and return an SCA form of acknowledgement before the pupil participates in any athletic activity. Districts may use this form, a form located on the California Interscholastic Association (CIF) website, or design their own form. An SCA acknowledgment form must be signed and returned to the school site each school year.

What Is SCA?

SCA occurs suddenly and often without warning. It is triggered by an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat. With the heart's pumping action disrupted, the heart cannot pump blood to the brain, lungs, and other organs. Seconds later, a person loses consciousness and has no pulse. Death occurs within minutes if the victim does not receive treatment.

Who Is at Risk for SCA?

Thousands of sudden cardiac arrests occur among youth each year, as it contributes to the #2 medical cause of death of youth under the age of 25 and is the #1 cause of death of student athletes during exercise. While a heart condition may have no warning signs, studies show that many young people do have warning signs or symptoms but neglect to tell an adult. This may be because they are embarrassed, they do not want to jeopardize their playing time, they mistakenly think that they are out of shape and need to train harder, or they simply ignore the symptoms, hoping the signs will go away.

Possible Warning Signs and Risk Factors

- Fainting or seizure, especially during or right after exercise
- Fainting repeatedly or with excitement or startle
- Excessive shortness of breath during exercise
- Racing or fluttering heart palpitations or irregular heartbeat
- Repeated dizziness or lightheadedness
- Chest pain or discomfort with exercise
- Excessive, unexpected fatigue during or after exercise
- Family history of sudden death or heart disease under age 50
- Use of high-caffeine supplements, energy drinks, diet pills, and drugs

Removal from Activity

A pupil who faints during or following participation in an athletic activity must be removed from play and may not return to play until they are evaluated and cleared by a physician and surgeon, nurse practitioner or physician's assistant. I have reviewed and understand the symptoms, warning signs, and risk factors associated with SCA.

--	--	--

--	--	--

The CDE used information from the following sources: American Heart Association, Parent Heart Watch (<https://parentheartwatch.org/>), Eric Paredes Save a Life Foundation: Keep Their Heart in the Game (<https://epsavealife.org/>), and Sudden Cardiac Arrest Foundation (<http://www.sca-aware.org/>)

Keep Their Heart in the Game

Sudden Cardiac Arrest Information for Athletes & Parents/Guardians

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

How common is sudden cardiac arrest in the United States?

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

Who is at risk for sudden cardiac arrest?

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

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

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

**FAINTING
is the
#1 SYMPTOM
OF A HEART CONDITION**

Recognize the Signs & Risk Factors

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

Potential Indicators That SCA May Occur

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

Factors That Increase the Risk of SCA

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

Cardiac Chain of Survival

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

Recognition of Sudden Cardiac Arrest



Victim is collapsed, unresponsive and not breathing, even if gasping, gurgling, exhibiting breathing noises or seizure-like activity.

Call 9-1-1



Follow emergency dispatcher's instructions. Call any on-site Emergency Responders.

Hands-Only CPR



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

Defibrillation



Immediately retrieve and use an automated external defibrillator to restore the heart to its normal rhythm. Follow step-by-step audio instructions from the AED.

Advanced Care



Designate a bystander to direct EMS to the victim for quick transfer to the hospital.

Keep Their Heart in the Game

**Sudden Cardiac Arrest Information
for Athletes & Parents/Guardians**

What is an AED?



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

What are we doing to help protect student athletes?

The State of California passed the Eric Paredes Sudden Cardiac Arrest Prevention Act in 2016 to protect K-12 students participating in school-sponsored athletic activities. New policy adds sudden cardiac arrest (SCA) training to coach certification, and new protocol that empowers coaches to remove from play a student-athlete who exhibits fainting—the number one warning sign of a potential heart condition, and potentially for other conditions if they are believed to be cardiac related. A student-athlete who has been removed from play after displaying signs or symptoms associated with SCA may not return to play until he or she is evaluated and cleared by a licensed health care provider. Parents, guardians, caregivers and adults involved in athletic activities are urged to dialogue with student-athletes about potential warning signs and risk factors and be familiar with the cardiac chain of survival so they are prepared in the event of a cardiac emergency.

For more information about Sudden Cardiac Arrest visit

California Department
of Education
cde.ca.gov

Eric Paredes Save
A Life Foundation
epsavealife.org

California Interscholastic
Federation (CIF)
cifstate.org

National Federation of High Schools Free
20-Min. Training Video For Coaches, Parents or
Anyone Involved in Student Sports Activities
nfhslearn.com/courses/61032





304 North Acacia Avenue Ripon, California 95366

7^o y 8^o GRADO

PAQUETE PARA DEPORTES

DESPUÉS DE CLASES

Los siguientes materiales deben completarse, firmarse y devolverse a la oficina de la escuela antes de que su estudiante pueda participar en deportes:

- **Formulario de firma del reglamento de elegibilidad deportiva**
- **Cobertura de seguro para atletismo estudiantil**
- **Tarjeta de emergencia atlética / Autorización de consentimiento para el tratamiento de un menor**
- **Permiso de paseo para alumnos y autorización médica**

Filosofía del Programa

El propósito del programa deportivo extracurricular es enseñar a los jóvenes y ayudar a desarrollar el carácter. Debe reflejar los mismos altos estándares de rendimiento que son evidentes en el aula. El programa está diseñado para enseñar espíritu deportivo, trabajo en equipo y habilidades básicas de un deporte, autodisciplina y conocimiento de las reglas del deporte. El programa existe como un privilegio para los alumnos. Como tal, se espera que los alumnos mantengan ciertos estándares y niveles de compromiso con el programa.

Expectativas de deportividad:

- Los equipos y simpatizantes opuestos deben ser tratados de manera hospitalaria como nuestros huéspedes.
- Los miembros/jugadores del equipo animarán apropiadamente en su equipo sin ser desagradables y presentarse de manera positiva y de apoyo en todos los eventos.
- Los entrenadores, jugadores y padres deben trabajar juntos para proporcionar una experiencia positiva en todos los eventos.
- Los padres/espectadores no pueden acercarse a un entrenador o Ref. dentro de las 24 horas de un evento.

REQUISITOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN EQUIPOS DE ATLETISMO

La participación en el atletismo es un privilegio que conlleva responsabilidades especiales. La naturaleza pública del atletismo competitivo requiere estándares que excedan la norma y se extiendan más allá de la comunidad escolar.

- 1.) EN EL CAMPO, los buenos atletas son respetuosos con sus compañeros de equipo, oponentes y oficiales. Cumplen con todas las reglas del juego. Son modestos en la victoria y amables en la derrota.
- 2.) EN EL CAMPUS, los buenos atletas deben ser un buen ejemplo de buena ciudadanía para sus compañeros de clase. Deben ayudar a promover el espíritu escolar y deben ser líderes positivos en las actividades escolares.
- 3.) EN EL AULA, los buenos atletas muestran respeto por los maestros y sus compañeros. Deben mantener una buena asistencia, calificaciones académicas satisfactorias y estándares de ciudadanía satisfactorios.
- 4.) EN LOS PASEOS, la conducta de los atletas es tal que son buenos representantes de su comunidad, escuela y equipo. Los atletas son conscientes de su apariencia y modales en todo momento.

El atletismo significa más que la competencia entre individuos que representan diferentes escuelas. Es, más bien, un medio de aprender una forma de vida con la filosofía de que el trabajo duro, el trabajo en equipo y el buen carácter traerán eventual éxito. Los buenos hábitos ayudan a este fin. Romper las reglas de entrenamiento y tener una ciudadanía pobre interrumpe la concentración necesaria, destruye la moral y pone en peligro a cualquier equipo.

Las siguientes pautas se han establecido para garantizar que nuestros atletas y padres entiendan sus responsabilidades.

ANTES DE QUE LOS ATLETAS PUEDAN PRACTICAR, deben cumplir con el requisito de seguro escolar, los requisitos de calificaciones y tener formularios de permiso de los padres en el archivo.

Para ser miembro de un equipo deportivo patrocinado por el Distrito Escolar Unificado de Ripon, un estudiante debe:

- 1.) Cumplir con todos los requisitos de elegibilidad académica (lograr al menos un GPA de 2.0 cada trimestre sin recibir "F"; mantener un promedio total de 1.5 GPA para el año escolar). Los estudiantes principiantes de séptimo grado estarán exentos de este requisito de elegibilidad solo durante el primer trimestre. Después del primer trimestre, todos los estudiantes deben cumplir con el requisito de elegibilidad. Si un trimestre termina durante la temporada de juego, los estudiantes no elegibles serán retirados del equipo.
- 2.) Asistir a todas las prácticas y juegos programados regularmente. Los estudiantes pueden ser excusados por una ausencia o ausencia justificada según lo definido por la Política de Asistencia del Distrito. Se espera que los alumnos asistan a las sesiones de práctica en los días presentes en la escuela y el entrenador será informado de las ausencias programadas antes del día de la ausencia. La falta de asistir a una sesión de práctica después de estar en la escuela se definirá como una ausencia injustificada de la práctica. Ausencias injustificadas resultarán en lo siguiente:
 - Primera ausencia injustificada: asesoramiento del entrenador
 - Segunda ausencia injustificada: pérdida de un cuarto de tiempo de juego en el próximo competencia
 - Tercera ausencia injustificada: suspensión del equipo por una competencia
 - Cuarta ausencia injustificada: suspensión permanente del equipo Nota: dos tardanzas por cualquier

motivo serán el equivalente de una ausencia injustificada. Las tardanzas que resulten del transporte entre los campus no se contarán. Sin embargo, se contarán las tardanzas debidas a medidas disciplinarias por parte de los maestros o administradores.

- 3.) Usar vestimenta adecuada para todas las prácticas y juegos. Se puede requerir un cambio de ropa. Se requiere calzado adecuado y si la práctica o el juego ocurre en el gimnasio de la escuela, los zapatos deportivos que se usan como zapatos escolares pueden no estar permitidos debido a posibles daños al piso. Los zapatos deportivos deberán estar bien ajustadas para todas las prácticas y juegos.
- 4.) Quitarse todas las joyas (anillos, aretes, collares, relojes, pinzas para el cabello) para prácticas y juegos. Las horquillas están bien.
- 5.) Mantener adecuadamente todos los uniformes emitidos. Los uniformes se lavarán regularmente según las indicaciones del entrenador. Los uniformes serán devueltos a la escuela limpios y en buenas condiciones dentro de una semana del último juego de la temporada. Se les puede exigir a los atletas que paguen por equipos o uniformes que hayan perdido, dañado o destruido.
- 6.) Usar solo el uniforme emitido para todos los juegos. Los adornos como sombreros o sudaderas se quitarán antes del comienzo de las actividades de calentamiento. Si las camisetas se van a usar con un uniforme, serán del mismo color que el uniforme.
- 7.) Obtener la verificación de un médico de cualquier enfermedad o lesión que impida la participación en prácticas y juegos que excedan los tres días.
- 8.) Demostrar el debido respeto por las reglas del juego y los esfuerzos de los oponentes. La expulsión de un juego dará como resultado la expulsión del siguiente juego. La comisión de un acto flagrante de falta de respeto hacia los compañeros de equipo, oficiales, espectadores y/u oponentes dará como resultado una acción disciplinaria por parte del entrenador y/o administrador, que puede incluir la expulsión del equipo.
- 9.) Participar en un mínimo de cinco sesiones de práctica antes de participar en un juego.
- 10.) Seguir las reglas de la escuela en todo momento. Favor de tener en cuenta que los estudiantes que son suspendidos de la escuela no pueden regresar a la escuela para participar en deportes después de la escuela, hasta que finalice la suspensión. Favor de tener en cuenta que la posesión o uso de tabaco, alcohol o drogas no se permite ni dentro ni fuera de la escuela y resultará en la suspensión de la escuela.
- 11.) Los padres son responsables de recoger a sus estudiantes al final de la práctica y después de un juego. No hay supervisión para estos estudiantes en estos momentos. Las oficinas de la escuela cierran a las 4:00 y no hay un teléfono disponible después de esa hora.
- 12.) Según el manual de entrenadores, los jugadores tendrán un mínimo de un cuarto de juego de tiempo de juego en promedio durante la temporada. Esto no requiere que un jugador juegue en cada juego, solo que el promedio al final de la temporada sea un cuarto de juego. Esto debería ser una cuarta parte del tiempo promedio de la temporada, no un juego. Los problemas de asistencia y disciplina afectarán el tiempo de juego de los jugadores. Los torneos están exentos de este requisito.
- 13.) Los estudiantes que no participan en su clase de Educación Física no pueden participar en deportes después de la escuela para ese día.
- 14.) Los estudiantes pueden usar el transporte del distrito de RUSD (autobuses de ruta de la escuela al hogar) para ser transportados a los juegos fuera de su propia escuela en Ripon. Se debe completar un formulario de

permiso de paseo para acceder a los autobuses para eventos deportivos.

- A. Los estudiantes pueden viajar a todos las competencias en transporte proporcionado o aprobado por el distrito.
- B. Para aquellos estudiantes que usan el transporte del distrito, los entrenadores deben hacer arreglos para la supervisión de estos estudiantes antes del juego. Cuando los equipos de RUSD juegan contra la escuela Cristiana de Ripon, el autobús de la ruta escolar dejará a los estudiantes en la primaria Ripon y luego se espera que los atletas caminen a Ripon Christian desde RE. Cuando los equipos de RUSD juegan contra RE, los estudiantes que viajan en el autobús de la ruta bajarán en RE y caminarán al gimnasio RHS Abeyta-Hortin para todos los juegos de voleibol y baloncesto.
- C. Los estudiantes pueden viajar a una competencia con sus padres si se proporciona un permiso por escrito. No se permite que los estudiantes se vayan con nadie que no sea un padre.
- D. Es responsabilidad de los padres recoger a su jugador después de las prácticas y los juegos de manera oportuna.

15.) Es responsabilidad de los padres recoger a su jugador después de las prácticas y los juegos de manera oportuna.

16.) Solo los atletas del equipo pueden asistir o participar en prácticas. (hermanos menores no puede quedarse y mirar prácticas)

17.) Tarifas de admisión: El programa atlético de primaria de RUSD depende de donaciones y “tarifas de entrada” para pagar los árbitros y el equipo para todos los deportes. No se espera que los atletas paguen, pero se espera que todos los espectadores paguen una tarifa de admisión: \$3.00 para adultos, \$1.00 para estudiantes. No hay descuento para mayores de edad. Las tarifas de admisión en un torneo son \$4.00 para adultos y \$2.00 para estudiantes. Los niños de 4 años y menores entran gratis. Actualmente, los juegos que se juegan en Ripon Christian son gratuitos para espectadores y atletas, excepto los torneos.

ADVERTENCIA DE RIESGO

La participación en atletismo competitivo puede provocar lesiones graves, incluyendo parálisis o muerte. Los cambios en las reglas, la mejora de los programas de acondicionamiento, la mejor cobertura médica y las mejoras en los equipos han reducido estos riesgos, pero es imposible eliminar por completo estos eventos del atletismo.

Los jugadores pueden reducir la posibilidad de lesiones obedeciendo todas las reglas de seguridad en su deporte, informando todos los problemas físicos a sus entrenadores, siguiendo un programa de acondicionamiento adecuado e inspeccionando su propio equipo diariamente. El equipo dañado debe ser reportado de inmediato.

Incluso si se cumplen todos estos requisitos, e incluso si el atleta está utilizando un excelente equipo de protección, aún puede ocurrir un accidente grave. Como condición para participar en el atletismo, reconocemos que hemos leído y entendido la declaración de riesgo potencial.

Esto lo reconocen mis iniciales en el formulario de firma del Reglamento de elegibilidad atlética adjunto.

FORMULARIO DE FIRMA DE REGLAMENTOS DE ELEGIBILIDAD DE ATLETISMO

Estas autorizaciones se aplican a todos los deportes durante el año escolar.

Nombre del estudiante: _____ Fecha: _____

Escuela: _____ Grado: _____ Cell phone: _____

Dirección actual: _____ Teléfono de casa: _____

Favor de leer cada uno de los elementos a continuación y poner sus iniciales después del elemento, lo que indica que ha leído y comprende la información. Favor de firmar en la parte inferior de la página donde se indica.

REGLAMENTOS DE ELEGIBILIDAD:

Hemos leído y discutido los requisitos de elegibilidad.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

RECONOCIMIENTO DE REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

He leído los Requisitos de Participación para Equipos Atlético y entiendo los requisitos impuestos a un estudiante para ser miembro del equipo. También entiendo que cualquier pregunta relacionada con el equipo debe dirigirse al entrenador, al director deportivo o al director. Doy permiso para que mi hijo participe en:

Todos Voleibol Basquetbol Fútbol Fútbol Americano de banderas (un solo evento)

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

AVISO DE RIESGO EN COMPETENCIA ATLÉTICA:

Hemos leído y entendido la declaración de advertencia que describe los riesgos involucrados en la competencia deportiva. Reconocemos que incluso si se cumplen todos estos requisitos, e incluso si el atleta está utilizando un excelente equipo de protección, aún puede ocurrir un accidente grave. Como condición para participar en el atletismo, reconocemos que hemos leído y entendido la declaración de riesgo potencial.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

COBERTURA DE SEGURO PARA ESTUDIANTES:

Hemos leído la cobertura de seguro para atletismo estudiantil y estamos de acuerdo con las disposiciones contenidas en el mismo. Yo, como tutor, doy mi consentimiento para que el estudiante mencionado anteriormente compita en deportes y vaya con un representante de la escuela en cualquier viaje. En caso de que este estudiante se lesione, la escuela está autorizada a que lo traten. Adjunto el formulario de cobertura de seguro para atletismo estudiantil con una copia de mi tarjeta de seguro médico o compro el seguro provisto por la escuela.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

TRANSPORTACIÓN:

El distrito puede proporcionar transporte a los juegos a través de la ruta de la escuela al hogar. Se espera que los padres recojan a sus hijos al finalizar cada evento deportivo. El transporte después de las competiciones deportivas no es proporcionado por el Distrito Escolar Unificado de Ripon.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

Firma del estudiante

Firma del padre de familia

POR FAVOR FIRME TODAS LAS DECLARACIONES Y REGRESE A LA OFICINA ESCOLAR.

COBERTURA DE SEGURO PARA ATLETISMO ESTUDIANTIL

Según la ley estatal, los distritos escolares deben garantizar que todos los miembros de los equipos deportivos escolares tengan un seguro de lesiones accidentales que cubra los gastos médicos y hospitalarios. Este requisito de seguro puede ser cumplido por el distrito escolar que ofrece seguro u otros beneficios de salud que cubren los gastos médicos y hospitalarios.

Algunos alumnos pueden calificar para inscribirse en programas de seguro de salud patrocinados a nivel local, estatal o federal sin costo o de bajo costo. Puede obtener información sobre estos programas llamando a la escuela de su hijo/a. (Código de edición 32221.5)

POR FAVOR MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

_____ Deseo utilizar la póliza de seguro de salud personal para satisfacer el requisito de cobertura de seguro médico requerido de al menos \$1,500 para mi hijo. He adjuntado una copia de mi tarjeta de seguro (anverso y reverso) para su verificación.

_____ Deseo comprar voluntariamente el seguro ofrecido por el Distrito.

Si el seguro de mi hijo se cancela o cambia de otra manera, informaré al Distrito inmediatamente. Entiendo que si no notifico al Distrito sobre los cambios en el seguro de mi hijo, seré completamente responsable por el costo de todos los servicios médicos provistos para mi hijo.

Nombre del estudiante (letra de imprenta)

Nombre del padre/tutor (en letra de imprenta)

Firma del padre/tutor

Fecha

TARJETA DE EMERGENCIA ATLÉTICA AÑO ESCOLAR: _____

NOMBRE: _____ Fecha de Nac. _____ Grado: _____
Apellido Nombre Inicial

Dirección _____ Teléfono de casa: _____
Calle Ciudad C.P.

Padre/Tutor: _____ Tel. de trabajo: _____ celular: _____

Madre/Tutor: _____ Tel. de trabajo: _____ celular: _____

En caso de lesión o enfermedad y no se puede contactar al padre de familia, notifique a:

Nombre _____ Tel. de casa: _____ celular: _____

Nombre _____ Tel. de casa: _____ celular: _____

Por la presente doy mi consentimiento para que el estudiante mencionado anteriormente compita en deportes. Autorizo al estudiante a ir y ser supervisado por un representante de la escuela en cualquier viaje. En caso de que este estudiante se enferme o se lesione, la escuela está autorizada a tratar a este estudiante. La autorización adecuada para el tratamiento médico y la verificación del seguro está archivada en la escuela. Además, el Distrito Escolar Unificado de Ripon, sus oficiales y empleados no asumen ninguna responsabilidad de ninguna naturaleza en relación con el transporte o el tratamiento de su (s) estudiante (s). Entiendo que todos los costos de transporte paramédico/ambulancia, hospitalización y cualquier examen, radiografía o tratamiento proporcionado a mi hijo correrán por mi cuenta.

El Distrito Escolar Unificado de Ripon no proporciona seguro médico o de accidentes por lesiones relacionadas con la escuela.

EN CASO DE EMERGENCIA, TIENE MI AUTORIZACIÓN PARA LLAMAR A UNA AMBULANCIA Y ATENCIÓN MÉDICA EN MI NOMBRE.

Hospital de emergencia preferido _____

Nombre del doctor _____ Dirección _____

Teléfono: _____

Firma de Padre de familia/Tutor

Fecha

La Ley de California (Código de Educación, Secciones 3220-21) exige que todos los miembros de cualquier equipo deportivo interescolar, así como aquellos asociados directamente con cualquier equipo interescolar, evento deportivo, incluidas las porristas, las mascotas del equipo, los gerentes de equipo, etc., posean un seguro de lesión corporal accidental que brinde al menos \$1500 de beneficios médicos y hospitalarios programados. Especifique a continuación la cobertura de seguro requerida que ha proporcionado para su hijo/a.

Cobertura del seguro _____ No. de póliza/No. médico _____

USO ESCOLAR SOLAMENTE

Distrito Escolar Unificado de Ripon

Código de educación S35330

HOJA DE PERMISO DE PASEO PARA EL ALUMNO Y AUTORIZACIÓN MÉDICA

(Para ser completado por padre, encargado o delegado)

Favor de completar y regresar esta forma al maestro a cargo del paseo/actividad. No se le permitirá a ningún alumno participar en esta actividad si esta forma no ha sido devuelta.

[Nombre del alumno (Use letras de molde)]

[Fecha de nacimiento]

alumno de la escuela _____, tiene mi permiso para participar en la siguiente actividad: **Deportes después de la escuela** _____

Destinación: **Escuelas Primarias de RUSD** _____ Modo de transportación: **Ruta de autobús de RUSD** _____

Fecha y hora de salida: **2:00 ó 3:00 pm** _____ Fecha y hora de regreso: **Un padre tiene que recoger** _____

Lugar de salida: **(inserte el nombre de la escuela)** _____

AUTORIZACIÓN MÉDICA

Nosotros (yo) tenemos (tengo) conocimiento que cualquier actividad cubierta por este permiso, por su naturaleza, posa el riesgo potencial de daño a los individuos que en ella participen. Considerando la oportunidad ofrecida a nuestro (mi) hijo(a) de participar en las actividades cubiertas por este permiso, estamos (estoy) de acuerdo en lo siguiente:

1. Se considerará que todas las personas responsables de esta excursión están exentas de toda demanda contra el Distrito o el Estado de California por daños, accidente, enfermedad o muerte ocurrida durante o debido a la excursión.
2. En caso de enfermedad o daño, consentimos (consiento) a cualquier tratamiento y/o servicio médico rutinario y/o de emergencia ordenado por el doctor, cirujano o dentista en asistencia y a la administración y ejecución de exámenes, tratamientos, anestesia, operaciones y otros procedimientos que se consideren necesarios o recomendables por el médico en asistencia en la escena y/o en el hospital u otro lugar médico.
3. Que nosotros (yo) somos (soy) los únicos económicamente responsables de cualquier costo y/o deuda como resultado de cualquier emergencia y/o tratamiento rutinario médico y/o quirúrgico ordenado por el médico que atiende a mi hijo/hija/pupilo, incluyendo todos los cargos no cubiertos por seguro.
4. Indemnizar y librar de responsabilidad al Distrito, sus oficiales, empleados, agentes, representantes y/o voluntarios por todos los reclamos y demandas hechas y por cualquier responsabilidad legal, acción, pérdida, deuda o daño que puedan surgir en conexión con, o resultado de, cualquier servicio rutinario y/o médico de emergencia o participación de nuestro (mi) hijo/hija/pupilo en cualquier actividad cubierta por este permiso.
5. Entendemos (entiendo) plenamente que todas las personas participando en la excursión se atenderán a todas las reglas de conducta durante el viaje. Cualquier violación de estas reglas pueden resultar en que el individuo sea enviado a su casa a expensas del padre o encargado.
6. Si nuestra (mi) hijo/hija/pupilo tiene una condición médica especial y/o incapacidad física, la descripción de de tal condición o incapacidad están aquí incluidas.

Nombre del Estudiante: _____

Un aviso especial a Padre/ Encargado/Delegado:

1. Todas las medicinas que su hijo/hija/pupilo toma mientras participa en las actividades cubiertas por este permiso deben estar recetadas por un médico e inscritas en una forma del distrito archivada en la oficina de la escuela y en esta forma.
2. Todas las medicinas recetadas por un médico para su hijo/hija/pupilo deben estar guardadas por un oficial del Distrito.
3. _____ Marque aquí si su hijo/hija/pupilo tiene una condición médica especial que el Distrito debe conocer y si la medicina se necesitará para esta condición durante el viaje.
4. Escriba la lista de medicinas que su hijo/hija/pupilo debe tomar mientras participa en las actividades cubiertas por este permiso. Anote la dosis de cada una y la razón para tomar la medicina. **Nota: Todas las medicinas anotadas en esta forma deben estar archivadas en la oficina de la escuela.**

Nombre de la medicina	Dosis	Razón (es)
_____	_____	_____
_____	_____	_____

5. Mi hijo/hija/pupilo es alérgico a las siguientes medicinas: _____

6. Mi hijo/hija/pupilo es alérgico a los siguientes alimentos, materiales, etc.: _____

Declaro que he leído cuidadosamente esta forma de Permiso de Excursión y. Autorización Médica y entiendo y estoy de acuerdo con sus términos.

Domicilio: _____

Teléfonos donde se pueden comunicar conmigo: _____

Contacto de emergencia en caso de no poderse comunicar conmigo: _____

Nombre

Teléfono.

Compañía del seguro del niño

Número de póliza

Dirección

Padre/Encargado/Delegado (letra de molde)

Firma

Fecha

Nota: Esta forma debe estar en posesión del maestro/entrenador durante la actividad y una copia debe de archivar en la oficina de la escuela.

Código de educación §35330



Formulario de reconocimiento y información sobre signos y síntomas de advertencia de paro cardíaco súbito para Padres/Tutores y alumno

El 1 de julio del 2017, entró en efecto el Proyecto de Ley de la Asamblea 1639, conocido como el Acta de Prevención del Paro Cardíaco Súbito de Eric Paredes (SCA). Esto requiere que el alumno y su padre o tutor lean, firmen y devuelvan una forma de reconocimiento de SCA antes de que el alumno participe en cualquier actividad atlética. Los distritos pueden usar este formulario, un formulario ubicado en el sitio web de la Asociación Interescolar de California (CIF), o diseñar su propio formulario. Un formulario de reconocimiento de SCA debe ser firmado y devuelto a la escuela cada año escolar.

¿Qué es SCA?

SCA ocurre repentinamente y con frecuencia sin previo aviso. Se desencadena por una falla eléctrica en el corazón que causa un latido irregular. Con la acción de bombeo del corazón interrumpida, el corazón no puede bombear sangre al cerebro, pulmones y otros órganos. Segundos después, una persona pierde el conocimiento y no tiene pulso. La muerte ocurre en minutos si la víctima no recibe tratamiento.

¿Quién está en riesgo de SCA?

Miles de paros cardíacos repentinos ocurren entre los jóvenes cada año, ya que contribuye a la causa médica número dos de muerte de los jóvenes menores de 25 años y es la causa número uno de muerte de los estudiantes atletas durante el ejercicio. Mientras una condición cardíaca puede no tener signos de advertencia, los estudios muestran que muchas personas jóvenes sí tienen signos o síntomas de advertencia, pero se niegan a decírselo a un adulto. Esto puede deberse a que están avergonzados, no quieren poner en peligro su tiempo de juego, piensan erróneamente que están fuera de forma y necesitan entrenar más o simplemente ignoran los síntomas, esperando que desaparezcan las señales.

Posibles señales de advertencia y factores de riesgo

- Desmayos o convulsiones, especialmente durante o justo después del ejercicio
- Desmayo repetidamente o con entusiasmo o sobresalto.
- Dificultad respiratoria excesiva durante el ejercicio
- Palpitaciones cardíacas aceleradas o agitadas o latidos irregulares
- Mareos repetidos o aturdimiento
- Dolor en el pecho o malestar con el ejercicio.
- Fatiga excesiva y inesperada durante o después del ejercicio
- Antecedentes familiares de muerte súbita o enfermedad cardíaca menores de 50 años
- Uso de suplementos con alto contenido de cafeína, bebidas energéticas, pastillas para adelgazar y medicamentos

Eliminación de la actividad

Un alumno que se desmaya durante o después de participar en una actividad atlética debe ser retirado del juego y no puede volver a jugar hasta que sea evaluado y autorizado por un **médico y cirujano**, enfermera practicante o asistente médico. He revisado y entiendo los síntomas, signos de advertencia y factores de riesgo asociados con SCA.

Escriba el nombre del estudiante/atleta

Firma de estudiante/atleta

Fecha

Escriba el nombre del padre/tutor

Firma del padre/tutor

Fecha

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 rápida 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 compresiones 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.

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 anomalías 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 anomalía 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 estamos haciendo para proteger a los estudiantes atletas?

El Estado de California aprobó en 2016 la Ley Eric Paredes para la Prevención del Paro Cardíaco Repentino para proteger a los menores que participan en actividades atléticas avaladas por sus escuelas de K-12. Ahora se incluye una capacitación sobre Paro Cardíaco Repentino (PCR) a los requisitos de certificación de entrenadores, y su nuevo protocolo los empodera para retirar del juego a un atleta que se colapse, pues es el síntoma principal de una probable afección cardíaca y potencialmente de otras complicaciones si se cree que son cardíacas. Un atleta que ha sido retirado de la actividad deportiva después de mostrar signos o síntomas de PCR, no puede participar en ella hasta que un médico certificado lo haya evaluado y dado de alta.

Se insta a todos a que hablen de los factores de riesgo y signos de advertencia potenciales del PCR y a que estén familiarizados con la cadena de supervivencia cardíaca; a que publiquen la ubicación de sus desfibriladores (AED) y cada temporada repasen con su equipo su plan de respuesta a emergencias cardíacas.

Para mayor información acerca del Paro Cardíaco Repentino, consulte

Departamento de
Educación de California
cde.ca.gov

Eric Paredes Save
A Life Foundation
epsavealife.org

Federación Inter Escolar
de California (CIF)
cifstate.org

Video gratuito de NFHS
para entrenadores/padres
nfhslearn.com/courses/61032

