

Manual Atlético de Escuelas del Condado de Orange 2017-2018

(Última actualización: 20 de junio de 2017)

OCS Descargo de responsabilidad:

La información contenida en el Manual Atlético de Escuelas del Condado de Orange tiene la intención de servir como una fuente general de información para los Administradores de OCS, Directores de Atletismo, Entrenadores y Padres. La información contenida en este manual no alterará, modificará ni cambiará los requisitos de NCHSAA, las políticas de la Junta Estatal de Educación, las políticas de la Junta de Educación del Condado de Orange o los Estatutos Generales de Carolina del Norte.

TABLA DE CONTENIDO

Páginas

Misión y propósito 4

Administrador de la Escuela 4

Asunción de Riesgo 4-5

Requisitos para la participación deportiva 5-7

- Residencia / Transferencia
- Académico
- Asistencia
- Seguro

Formularios de Pre-Participación Requeridos 7

Expectativas de estudiantes atletas 8-13

- Deportividad
- Burla
- Política de expulsión
- Transporte
- Novatada
- Abuso de sustancias
- Uso Responsable de la Tecnología
- Salir de un equipo
- Regreso a el equipo
- Consecuencias /Código de Conducta de las Escuelas del Condado de Orange
- Requerimientos generales

Expectativas de los padres 13-15

- Comunicación apropiada de los padres a los entrenadores
- Preocupaciones apropiadas que los padres deben dirigir con los entrenadores
- Cuestiones NO APROPIADAS Para que los padres discutan con los entrenadores
- Discutir una preocupación apropiada con el entrenador de su hijo
- Cadena de comunicación
- Comunicación con los padres

Expectativas de los entrenadores 15-18

- OCS Entrenamiento de los requisitos de personal (Jefe, asistente, laico / voluntario)
- Uso Aceptable de Tecnología y Medios Electrónicos
- Selecciones por Equipos

Directrices de Salud y Seguridad 19-38

- Conciencia de la concusión
- Directrices de calor y humedad
- Directrices de Calor para las Prácticas de Campo
- Directrices para la Ejecución fuera del Campus
- Pautas de tiempo caluroso para las prácticas de verano
- Fluidos e hidratación
- Asma
- Diabetes

- Política de Medicamentos
- Procedimientos de Registro de Medicamentos
- Medicamentos auto administrados
- Nutrición deportiva
- Drogas para mejorar el rendimiento
- MRSA, VIH, HEPATITIS B, Enfermedad drepanocítica, Comotio Cordis
- Pautas de iluminación
- Planes de acción de emergencia
- Lista de seguridad del fútbol
- Fútbol - Lista de verificación del casco y lista semanal de cascos
- Lacrosse - Lista de verificación de seguridad

Responsabilidades de desempeño laboral 39-46

Director Atlético

- Asistente del Director Atlético
- Entrenador
- Asistente del entrenador
- Entrenador atlético
- Primer Respondedor Servicio de Emergencia
- Entrenador de Porristas

Pases deportivos

MISIÓN

La misión del programa “Interscholastic Athletic” de las Escuelas del Condado de Orange es proveer oportunidades iguales y seguras para que todos los estudiantes participen en deportes competitivos, al tiempo que promueven el espíritu académico, el espíritu deportivo, el trabajo en equipo y la mejora individual.

PROPÓSITO

El propósito de este manual es comunicar a los atletas, padres, entrenadores y administradores las filosofías, normas, reglas y expectativas aplicables a los participantes en los programas atléticos interescolares de ORANGE COUNTY SCHOOLS. La comprensión clara y la aplicación consistente de estos asuntos ayudará a asegurar que los atletas estudiantiles tengan la mejor experiencia posible en sus respectivos programas atléticos.

ADMINISTRADOR ESCOLAR

Los Principales están autorizados a manejar cualquier incidente que no esté cubierto o mencionado en este manual de manera oportuna y apropiada. Esto no pretende restringir de ninguna manera la autoridad de los Principales para hacer tal regla, no incompatible con este código, como están autorizados por la ley para hacer para el gobierno y el funcionamiento de sus escuelas respectivas. El Principal es la Autoridad final para todas las decisiones basadas en el sitio.

ASUNTO DE RIESGO

Por su naturaleza, la participación en el atletismo interescolar implica el riesgo de posibles lesiones graves, incluidas las deficiencias físicas o mentales e incluso la muerte, así como el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas como el Staphylococcus aureus resistente a la metilina (MRSA), el VIH y la hepatitis B Aunque las lesiones graves no son comunes y el riesgo de transmisión del VIH es casi inexistente en los programas de atletismo escolar supervisado, es imposible eliminar todo riesgo.

Los participantes tienen la responsabilidad de ayudar a reducir ese riesgo. Los participantes deben obedecer todas las reglas de seguridad, reportar todos los problemas físicos y de higiene a sus entrenadores, practicar la higiene personal adecuada, inspeccionar su propio equipo todos los días, seguir un programa de acondicionamiento adecuado y abstenerse del uso de drogas ilegales o sustancias controladas. Los estudiantes, los padres y tutores deben ser conscientes de que la detención cardíaca súbita es la principal causa de muerte entre los estudiantes atletas durante el ejercicio en los Estados Unidos y sólo puede ser detectado por la detección cardiovascular.

Mientras que cada estudiante es requerido para tener un examen médico por un profesional médico licenciado cada 395 días para participar en los programas del atletismo de las escuelas del condado de Orange (OCS), estos exámenes médicos no incluyen típicamente proyecciones cardiovasculares. Si un estudiante experimenta una lesión / enfermedad o un cambio en su estado de salud mientras participa en uno de los equipos deportivos de OCS, es responsabilidad de dicho estudiante atleta informar a su director / director atlético y / o a un atleta licenciado Entrenador y se adhieren a las directrices establecidas de gestión de lesiones, que incluye la rehabilitación total y reevaluaciones antes de ser liberado para volver a la plena participación.

La participación en cualquier deporte expone al participante al riesgo de concusión. Una conmoción cerebral es una lesión cerebral causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. Todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluyendo daños cerebrales prolongados y la muerte si no se reconoce y se maneja adecuadamente. Tenga en cuenta que cualquier estudiante retirado de una práctica o competición debido a una conmoción cerebral sospechosa, no volverá a participar ese día. Después de ese día, se requerirá autorización por escrito de un médico (M.D. o D.O.) en el formulario NCHSAA Return to Play requerido para que el estudiante regrese a la participación.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

Los estudiantes deben cumplir con todos los requisitos de participación atlética establecidos por la Asociación Atlética de la Escuela Secundaria de Carolina del Norte (NCHSAA), el Departamento de Instrucción Pública de Carolina del Norte (DPI) y la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange. Estos incluyen, pero no pueden limitarse a, lo siguiente.

REQUISITOS DE RESIDENCIA / TRANSFERENCIA

Los estudiantes admitidos en las Escuelas del Condado de Orange basadas en el domicilio conforme a la Política 4120 estudiantes serán asignados a la escuela del grado apropiado dentro del área de asistencia del domicilio del estudiante. Para una definición del término "domicilio" y una explicación de cómo se aplica a los menores no emancipados ya los hijos de padres divorciados y separados, vea la Política 4120.2: Los estudiantes que cambian de domicilio dentro del distrito escolar durante el año escolar pueden inscribirse en la escuela en el área de asistencia del nuevo domicilio o, a opción de los padres o tutores, puede completar el año escolar en la escuela previamente asignada sin transporte de autobús. Dichos estudiantes serán normalmente reasignados para el próximo año escolar, pero pueden solicitar una transferencia conforme a esta política.

Bajo las reglas y regulaciones de la Asociación Atlética de la Escuela Secundaria de Carolina del Norte, los estudiantes que participan en atletismo interescolar que se trasladan de una escuela a otra en el mismo distrito escolar generalmente deben permanecer fuera de los deportes interescolares por 365 días a menos que la transferencia esté asociada con un

cambio genuino en domicilio. Mientras que los distritos escolares pueden desarrollar criterios de elegibilidad para permitir la participación continua en deportes interescolares después de una transferencia, ningún estudiante puede participar en el mismo deporte en una segunda escuela durante la misma temporada a menos que la transferencia esté asociada con un cambio de domicilio genuino.

REQUISITOS ACADEMICOS

Escuela secundaria

- El estudiante debe haber aprobado una carga mínima de curso del semestre anterior (al menos 3 cursos en el horario de bloque)
- El estudiante debe cumplir con los estándares de promoción locales: De acuerdo con la Política 3420 de la Mesa Directiva de OCS
- El estudiante también DEBE estar matriculado en al menos 3 cursos durante el primer semestre para ser elegible durante el segundo semestre
- El estudiante no puede cumplir los 19 años de edad en o antes del 31 de agosto del año académico en curso
- El estudiante no puede participar en atletismo después de completar 8 semestres de preparatoria
- Estudiante no puede haber participado en más de 4 temporadas de cualquier deporte en particular después de la entrada inicial en el noveno grado
- El estudiante no puede participar después de graduarse de la escuela secundaria

Escuela intermedia

- El estudiante debe estar en el 6º, 7º o 8º grado (los estudiantes de 6º grado no pueden participar en Lacrosse o Fútbol)
- El estudiante debe cumplir con los estándares locales de promoción: De acuerdo con la Política de la Mesa Directiva 3420,
- La elegibilidad inicial del estudiante de séptimo y octavo grado se determinará al principio de cada año escolar. Para establecer la elegibilidad inicial, un estudiante debe haber sido promovido de la calificación del año anterior, cumplir con todos los estándares estatales y haber mantenido un promedio general de "C" durante las nueve semanas anteriores sin más de una (1) marca de fracaso. Los estudiantes que son promovidos han cumplido con el estándar. La escuela de verano y otros programas no afectan el cálculo del promedio de las calificaciones de las nueve semanas anteriores. La elegibilidad subsiguiente será determinada cada período de calificación de nueve semanas. El estudiante debe mantener un promedio general de "C" (2.0 GPA) durante las nueve semanas con no más de una marca de error. Consulte el manual del estado para los requisitos de asistencia. Un estudiante de sexto grado se determinará elegible al comienzo del año escolar, siempre y cuando cumpla con las reglas de asistencia del estado y haya sido promovido desde el 5to grado. Sin embargo, si durante la cuarta y nueve semanas en el sexto grado él o ella no cumplieron con el promedio de "C" arriba

elegible, él o ella será considerado en estado probatorio académico según el proceso de apelación.

- Proceso de Apelación: Si al final del período de nueve semanas de calificación un estudiante no cumple con los requisitos de elegibilidad de la conferencia, pero no recibe más que una marca de fracaso; él o ella puede apelar al director para que se le permita continuar en un estatus probatorio. Esta apelación debe ir acompañada de un Plan de Mejora Académica desarrollado y firmado por el estudiante, los maestros y los padres / tutores. El plan incluirá el monitoreo cuidadoso del progreso por el entrenador, AD, principal y consejero de la escuela. Si en el próximo período de informe de progreso, que es el punto medio del período de calificaciones de nueve semanas, el alumno parece estar progresando satisfactoriamente según lo determinado por el director y la AD, se le permitirá continuar participando hasta los próximos nueve semanas calificaciones. En ese momento, si el estudiante probatorio cumple con los requisitos del grado de elegibilidad, él o ella ya no estará en periodo de prueba. Si él o ella no cumple con los requisitos de grado, entonces él o ella serán considerados inelegibles hasta el momento en que sus calificaciones de nueve semanas cumplan con los requisitos de elegibilidad. Un estudiante no puede estar en periodo de prueba por 2 semanas consecutivas nueve.
- Elegibilidad para Niños Excepcionales: Si un estudiante recibe una calificación de letra, siga las directrices de OPAC con respecto a la elegibilidad. Si un estudiante es autocontenido o recibe servicios especiales y es aprobado / fallado y cumple con las metas establecidas por el IEP, ese estudiante es elegible. Si los objetivos no se cumplen, no son elegibles.
- El estudiante no puede cumplir los 15 años de edad en o antes del 31 de agosto del año académico en curso
- El estudiante sólo puede competir en atletismo para (hasta 6) semestres después de la primera entrada en el sexto grado

ASISTENCIA

Un estudiante debe haber asistido al 85% o 13.5 de los días escolares del semestre anterior [asistencia diaria no asistencia al período] para poder competir en equipos atléticos durante el semestre en curso. (Una exención de la póliza del 85% sólo puede ser otorgada a través del designado del Superintendente). Un estudiante debe estar presente por lo menos la mitad del día escolar para ser elegible para practicar con su equipo, participar en cualquier actividad del equipo, o participar en un evento atlético en ese día. Cualquier excepción a esta política debe ser aprobada por anticipado por el Designado del Superintendente, en comunicación con el Director de Atletismo o el Director de la escuela.

SEGURO

El programa de seguro de accidentes de grupo se pondrá a disposición de los estudiantes cada año. Al organizar este seguro, la Junta hará todos los intentos razonables para identificar a una compañía que ofrezca un seguro integral a tarifas económicas. Seguro dental también estará disponible para los estudiantes. La información sobre estos planes se proporcionará a través de publicaciones escolares. La compra de un seguro constituye un acuerdo entre el estudiante y / o el padre y la compañía de seguros. Consulte la Política 4220 de la Mesa Directiva.

El sistema escolar no es parte en este acuerdo. El sistema escolar no asume ninguna responsabilidad contractual por los gastos no cubiertos por el seguro. Los estudiantes que opten por participar en programas que pueden tener un mayor riesgo de lesiones físicas que la mayoría de las actividades escolares, incluyendo programas atléticos interescolares, programas atléticos de torneos, bandas de marcha, porristas y grupos de actividad que hacen viajes o excursiones nocturnas, seguro de accidentes a través del plan grupal o cobertura comparable. Para las experiencias educativas fuera del campus, es responsabilidad del principal para determinar que cada empresa o negocio que proporciona la experiencia de trabajo-estudio para un estudiante lleva la cobertura de seguro apropiada para la protección del estudiante o que el estudiante está cubierto por un seguro de accidente estudiantil o ha proporcionado una renuncia firmada por su padre o tutor. El Superintendente puede designar otras actividades, incluyendo ciertos viajes escolares, como requerir un seguro de accidentes. Referencias jurídicas: G.S. 115C-36

FORMAS DE PARTICIPACIÓN REQUERIDAS

Ningún estudiante podrá participar en ninguna prueba, práctica, scrimmage o concurso antes de firmar todos los formularios de participación requeridos en todos los espacios apropiados y en archivo con la escuela. Estos formularios incluyen, pero no pueden limitarse a lo siguiente:

- **Formulario de permiso parental de OCS Athletic Participation** - este formulario se puede encontrar en el sitio web de OCS Schools. Contiene una declaración de la residencia del estudiante, la persona de contacto de emergencia y la información de contacto, el acuerdo de renuncia de seguro, la declaración de Conciencia de Conmoción (Gfeller-Waller Act) y la asunción del acuerdo de riesgo que tanto el estudiante como el padre o guardián debe firmar reconociendo el riesgo de lesión
- **Formulario de examen médico:** este formulario también se puede encontrar en el sitio web de OCS. Cada estudiante debe tener un examen médico realizado por un profesional médico con licencia cada 395 días. Esta es la forma de examen médico que el médico o asistente del médico debe completar, firmar y sellar.

EXPECTATIVAS DE ESTUDIANTES-ATLETAS

La participación en el atletismo es completamente voluntaria. Es un privilegio ser miembro del equipo atletico de una escuela; un privilegio en el que sólo se puede ganar cuando los estudiantes cumplen con las reglas del estado, el distrito, la escuela y de ese equipo específico. Se espera que nuestros estudiantes-atletas y entrenadores sean modelos de buen comportamiento y deportividad. Están representando a la escuela ya la comunidad en eventos atléticos en todo el área y en todo el estado. Un atleta estudiantil participante que se involucre en cualquier conducta o comportamiento dentro o fuera del plantel, que es inconsistente con la posición del estudiante como un modelo o representante de las Escuelas del Condado de Orange, está sujeto a acción disciplinaria, incluyendo suspensión o remoción de un equipo, según lo determinado por el principal o funcionarios de la escuela. El distrito y cada escuela se reservan el derecho de revocar o restringir el privilegio de participar en el atletismo si un estudiante no cumple con las expectativas y / o viola las políticas de la escuela, distrito, estado o equipo.

Proporcionar información falsa sobre la residencia, domicilio, domicilio o con quien el estudiante realmente reside es motivo para revocar el privilegio de participar en el atletismo y puede conducir a una suspensión de 365 días de la participación en atletismo en todo el estado por el NCHSAA.

DEPORTIVIDAD

El NCHSAA define la deportividad como la calidad de un comportamiento responsable caracterizado por un espíritu de generosidad y una preocupación genuina por los opositores, los funcionarios y compañeros de equipo.

Los estudiantes atletas deben:

- Los estudiantes representan a la escuela y por lo tanto tienen la obligación de ser un verdadero deportista, fomentando a través de su comportamiento la práctica de la buena deportividad por parte de otros.
- Reconocer que el buen espíritu deportivo es más importante que la victoria, por lo tanto aprueban y aplauden el buen juego en equipo, la habilidad individual y los excelentes ejemplos de deportividad y juego limpio exhibidos por cualquiera de los equipos.
- Respete el juicio y la integridad de los oficiales del juego en todo momento.
- Sea modesto en la victoria y cortés en la derrota.

Se espera que todos los estudiantes-atletas y entrenadores ejemplifiquen y sigan estas pautas. Cuando un atleta exhibe un comportamiento que es perjudicial para estos conceptos de deportividad y juego limpio, él / ella puede ser removido de una práctica o concurso determinado y la acción disciplinaria tomada, incluyendo la posible expulsión del equipo.

TAUNTING- BURLA

Incluye acciones que están destinadas a hostigar, enojo, avergonzar, ridiculizar o degradar a otros. Cualquier forma de burla no está de acuerdo con la conducta o los comportamientos que promueven la deportividad. En todos los deportes, la burla es considerada una flagrante falta de deportistas y está sujeta a expulsión inmediata de un concurso.

POLÍTICA DE EXPULSIÓN

La política de expulsión de NCHSAA se aplica a todas las personas involucradas en concursos deportivos, incluyendo estudiantes atletas, entrenadores, gerentes y administradores de juegos. Los siguientes ejemplos incluyen comportamiento o conducta que resultará en la expulsión de un concurso: pelea, mordedura observada por un oficial, burla, hostigamiento o escupir hacia un oponente, profanidad, gestos obscenos dirigirse irrespetuosamente a un funcionario (el contacto físico con un funcionario está sujeto a expulsión automática y puede resultar en la inelegibilidad para el resto de la carrera).

- Fútbol-expulsión del concurso, se pierda el próximo concurso en ese nivel y todos los concursos en el interino (falta los próximos dos concursos por pelear)
- Todos los demás deportes- expulsión del concurso, perderá los siguientes dos concursos en ese nivel y todos los concursos en el interino (faltara los próximos cuatro concursos por pelear)
- Los jugadores que hayan recibido dos expulsiones por comportamiento inaceptable serán suspendidos de todos los deportes durante el resto de esa temporada deportiva.
- Recibir una tercera expulsión en un año escolar resultará en la suspensión del atletismo por un año calendario (365 días) a partir de la fecha de la tercera expulsión.
- Las expulsiones en el último juego de la temporada se trasladan al siguiente deporte en el que el participante participa ese año.
- Para el fútbol, cinco cartas amarillas acumuladas por el mismo jugador resultará en una suspensión. Un adicional de cinco tarjetas amarillas acumuladas por el mismo jugador se traducirá en una expulsión. El jugador será suspendido de todos los deportes para el resto de la temporada si saca 15 tarjetas amarillas. Una descalificación de tarjeta roja que no sea una expulsión equivale a dos tarjetas amarillas.
- Para la lucha, la pista, el tenis, el golf, el cross-country y la natación, cualquier individuo expulsado de un evento individual o torneo individual no podrá participar durante el resto del evento desde el cual fue expulsado y del siguiente encuentro o partido.
- Los jugadores expulsados pueden practicar durante sus suspensiones pero no pueden jugar.
- Equipos: en las siguientes situaciones no se permitirá a los equipos participar en los playoffs(finales):
 - (1) Un equipo cuyos jugadores y entrenadores acumulan seis o más expulsiones individuales.
 - (2) Un equipo cuyos jugadores y entrenadores acumulan tres o más expulsiones individuales por pelear

- (Nota: si ocurre una situación en la que tres o más jugadores de un equipo son expulsados durante un incidente de combate, esas tres expulsiones individuales harán que el equipo pierda sus privilegios de playoff (finales)).
 - (3) Si un equipo alcanza un límite (expulsiones totales o expulsiones por pelear) durante los playoffs (finales), será descalificado de una mayor participación en los playoffs (finales).
- Si un equipo tiene jugadores expulsados debido a peleas, el entrenador debe tomar el curso de aprendizaje de NFHS "Enseñanza y comportamiento de modelado" (cuota de \$ 20). Debe completarse antes de entrenar en el siguiente juego.
 - Cualquier estudiante atleta expulsado o descalificado de un concurso es tiene que completar el curso deportivo de NFHS antes de ser elegible para regresar a la competencia. No hay ningún cargo por este programa.
 - Cualquier estudiante-atleta expulsado de un concurso también está sujeto a sanciones disciplinarias más severas por parte de su administración escolar.

TRANSPORTE

Todo el transporte hacia y desde competiciones deportivas para los miembros del equipo (incluyendo gerentes y estadísticos) se proporciona en los vehículos propiedad de OCS y todos los miembros del equipo DEBEN viajar en estos vehículos. Cualquier excepción a esta política debe ser aprobada por escrito por el principal de la escuela o su designado antes de competir.

NOVATADA

Los estudiantes participan en lo que se conoce como novatadas o incitan a otros estudiantes en participar en novatadas. Las novatadas es cuando se molesta a cualquier estudiante jugando de forma abusiva o ridiculizando con trucos a él / ella, para asustar, regañar, golpear o acosar a él / ella o someterlo a la indignidad personal. Tales acciones violan el estatuto de Carolina del Norte (G.S. 14.35), OCS Board Policies 4300 RP

ABUSO DE SUSTANCIAS

Los estudiantes atletas son modelos a seguir y líderes en sus escuelas y comunidades. Como resultado, se espera que se adhieran a altos estándares, física y socialmente. OCS desalienta fuertemente el uso de cualquier droga legal, inhalantes o medicinas contrariamente a la manera en la que fueron prescritas, así como cualquier uso de sustancias ilegales, alcohol o productos del tabaco por nuestros estudiantes. Al desalentar el uso y / o abuso de estas sustancias, OCS enfatiza su preocupación por la salud de nuestros estudiantes y los efectos físicos y emocionales a largo plazo del uso de químicos sobre la salud y el bienestar del estudiante. Las políticas de la OSC 4325 reflejan el apoyo del Distrito a las leyes estatales existentes que restringen el uso y / o posesión de sustancias ilegales y establecen normas de conducta para nuestros estudiantes. OCS tampoco apoya ni aprueba el uso de ningún medicamento que mejore el rendimiento. Cualquier estudiante atleta que se encuentre en posesión de alguna sustancia ilegal tendrá que enfrentar acciones disciplinarias ordenadas por la política de la Junta

TECNOLOGÍA RESPONSABLE

El uso de los recursos tecnológicos del sistema escolar, incluyendo el acceso a Internet, es un privilegio, no un derecho. Los usuarios individuales de los recursos tecnológicos del sistema escolar son responsables de su comportamiento y las comunicaciones cuando usan esos recursos. El uso responsable de los recursos tecnológicos del sistema escolar es un uso ético, respetuoso, académicamente honesto y que apoya el aprendizaje del estudiante. Cada usuario tiene la responsabilidad de respetar a los demás en la comunidad escolar y en Internet. Los estándares generales de conducta de los estudiantes y empleados, incluyendo aquellos prescritos en las políticas aplicables de la Junta Directiva, el Código de Ética del Empleado, el Código de Conducta del Estudiante y otras regulaciones y reglas escolares, se aplican al uso de Internet y otros recursos tecnológicos escolares. Consulte la Política de la Mesa Directiva OCS 3225/7320 y la 3225-P para el uso aceptable de Internet de los estudiantes.

DEJANDO EL EQUIPO

Compromiso y dedicación son dos rasgos de carácter que la participación en el atletismo ayuda a promover. Con esto en mente, ningún estudiante-atleta puede abandonar un equipo para comenzar a participar en otro equipo deportivo en la escuela durante la misma temporada deportiva, a menos que por acuerdo mutuo del atleta, el entrenador del equipo que el atleta esté saliendo y el director atlético de la escuela. Dejar de practicar un deporte no debe considerarse como una penalización que impide que un atleta pueda participar en otros equipos deportivos. Sin embargo, el atleta que abandona un equipo no puede participar en otro deporte hasta que termine la temporada del equipo que dejó. Ningún atleta puede dejar un deporte y participar en entrenamientos fuera de temporada o desarrollo de habilidades para otro deporte durante esa misma temporada.

RETORNO DEL EQUIPO

Todos los uniformes y equipos emitidos por la escuela a un atleta deben ser devueltos en buena forma o deben ser pagados antes de que un atleta pueda jugar otro deporte o en otra temporada. Los estudiantes de último grado no serán elegibles para participar en los ejercicios de graduación hasta que todos los uniformes y / o equipos atléticos emitidos por la escuela sean devueltos o pagados. Los estudiantes atletas que se trasladen tendrán todos los registros hasta que se devuelvan o paguen los uniformes y / o equipos atléticos emitidos por la escuela.

ESCUELAS DEL CONDADO DE ORANGE DISCIPLINA DEL ESTUDIANTE Y CÓDIGO DE CONDUCTA

Debido a que una ciudadanía educada es esencial para el buen gobierno y sólo se puede lograr en un ambiente propicio para la enseñanza y el aprendizaje, la Junta de Educación del Condado de Orange requiere el mantenimiento del buen orden en las escuelas. El propósito de esta sección del manual es proporcionar a los estudiantes, padres, tutores, personal de la escuela y al público una descripción completa de las expectativas para el comportamiento de los estudiantes atletas matriculados en las Escuelas del Condado de Orange. Todos los estudiantes deberán cumplir con el Código de Conducta Estudiantil, las leyes estatales y federales, las políticas de la Junta Escolar y las reglas locales de la escuela que rigen el comportamiento y la conducta de los estudiantes. Consulte el Código de Conducta para Estudiantes de OCS BP 4300.

**** Recuerde, participar en actividades extracurriculares / co-curriculares es un privilegio y no un derecho. ****

1.OBLIGACIONES COMO ESTUDIANTE:

Además de las reglas de este código de conducta, el estudiante participante debe cumplir en todo momento las reglas de conducta de la organización extracurricular / curricular en la que participa, así como las reglas de la escuela y el sistema escolar. No debe esperar ni recibir privilegios especiales con respecto al cumplimiento de sus requisitos académicos u obligaciones para con los maestros y cualquier otro personal de la escuela.

2. OBLIGACIONES COMO PARTICIPANTE EXTRACURRICULAR:

a.) Cada deporte, actividad tiene ciertos requisitos individuales que conducen al desarrollo de habilidades específicas que requieren diferentes tipos de entrenamiento. Cada estudiante-atleta de la escuela secundaria tiene la obligación de conocer las reglas de la North Carolina High School Athletic Association y también las reglas que rigen su deporte. Los estudiantes que participan en clubes o actividades co-curriculares son responsables de aprender y adherirse a los estatutos de sus respectivas organizaciones.

b.) Como participante extracurricular, el estudiante no sólo se representa a sí mismo, compañeros de equipo, entrenadores y maestros, sino también a la escuela y su cuerpo estudiantil. Por estas razones, se espera que el estudiante participante muestre la más alta forma de carácter y deportividad durante el año escolar. Si en algún momento las acciones del estudiante hacen daño o desacreditar a la organización de la cual el estudiante es un miembro oa la escuela o si el lenguaje o comportamiento de un

estudiante refleja negativamente en la organización o escuela el estudiante puede ser sujeto a acción disciplinaria, y / o la remoción de la organización extracurricular / co-curricular.

c.) Como participante extracurricular, el estudiante no sólo se representa a sí mismo, compañeros de equipo, entrenadores y maestros, sino también a la escuela y su cuerpo estudiantil. Por estas razones, se espera que el estudiante participante muestre la más alta forma de carácter y deportividad durante el año escolar. Si en algún momento las acciones del estudiante hacen daño o desacreditar a la organización de la cual el estudiante es un miembro o a la escuela o si el lenguaje o comportamiento de un estudiante refleja negativamente a la organización o escuela el estudiante puede ser sujeto a acción disciplinaria, y / o la remoción de la organización extracurricular / co-curricular.

3. OBLIGACIONES A LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD:

Un estudiante participante es apoyado activamente por la escuela y la comunidad. Muchos voluntarios trabajan largas horas para proporcionar equipo e instalaciones para que nuestros grupos extracurriculares tengan la oportunidad de competir de manera pareja con cualquier programa establecido en el estado. Los estudiantes participantes son responsables por el equipo / materiales que se les han dado y reembolsará a la escuela por cualquier equipo / material que no haya sido devuelto o dañado más allá del desgaste normal. Se espera que los estudiantes participantes respeten y cuiden las instalaciones y el equipo proporcionado por la escuela y el booster club.

SUSPENSIÓN EN ESCUELA Y FUERA DE LA ESCUELA:

(ISS) ~ SUSPENSIONES EN LA ESCUELA:

Si un atleta estudiante está en ISS por el día, no se les permitirá participar o ser un espectador el día de su suspensión.

(OSS) ~ SUSPENSIONES FUERA DE LA ESCUELA:

Si un atleta estudiante tiene OSS, no se le permitirá participar o ser un espectador durante el tiempo de la suspensión.

USO DE DROGAS ILEGALES / ALCOHOL EN OCS ATLETISMO

Las drogas no autorizadas o ilegales y el alcohol son una amenaza para las escuelas seguras y ordenadas y no serán toleradas. El Superintendente es responsable de asegurar que esta política se aplique consistentemente en todo el sistema escolar. Se prohíbe a los estudiantes poseer, usar, transmitir, distribuir, vender, intentar distribuir o vender, o ayudar a ocultar la posesión, el uso, la compra o la distribución de la posesión de otro estudiante, parafernalia de drogas, falsificación de drogas o cerveza no alcohólica . Los estudiantes no pueden participar

de ninguna manera en la venta o transmisión de sustancias prohibidas, sin importar si la venta o transmisión ocurre en última instancia en la propiedad de la escuela. La posesión o el uso de medicamentos recetados y de venta sin receta no viola esta política si dichos medicamentos se poseen y se usan de acuerdo con la política de la Junta. El director puede autorizar otros usos legales de sustancias que están prohibidas por esta política.

A.) USO DE DROGAS ILEGALES / CONSECUENCIAS DE ALCOHOL:

1.) PRIMERA OFENSA por Posesión o Uso:

Cualquier estudiante que viole esta política por posesión o uso será removido de actividades atléticas durante **10 días calendario**.

2.) SEGUNDA OFENSA por Posesión o Uso:

Cualquier estudiante con una segunda ofensa de esta póliza, durante el año calendario por posesión o uso, será removido de las actividades atléticas durante **15 Días Calendario**.

3.) TERCERA OFENSA por Posesión o Uso:

~ Eliminación de actividades deportivas durante el resto de ese año calendario.

B.) USO DEL TABACO:

PRIMERA OFENSA: Dos (2) Días Escolares Suspensión por actividades atléticas y se recomienda que se complete una clase de tabaco antes de regresar. Conferencia con el entrenador.

SEGUNDA OFENSA: Tres (3) Días de Escuela Suspensión de actividades atléticas, y, se recomienda que complete una clase de tabaco antes de regresar. Conferencia con el Director Atlético.

TERCERA OFENSA: Cinco (5) Días Escolares la suspensión de actividades atléticas y, se recomienda que complete una clase de tabaco antes de regresar. Conferencia con el Administrador de la Escuela / Coordinador del Atlético del Distrito.

C.) CARGOS CRIMINALES:

Cualquier estudiante participante acusado de un delito que no sea una infracción de tráfico será suspendido de actividades extracurriculares mientras que el Coordinador de Atletismo del Distrito/Principal investiga las circunstancias subyacentes y evalúa el impacto del asunto en el ambiente escolar. El principal junto con el coordinador de atletismo del distrito revisará cada infracción individualmente y determinará qué acción se tomará.

REQUERIMIENTOS GENERALES:

Cualquier estudiante que participe en la asistencia y el check-out (salida) con el permiso de los padres será excusado para participar en actividades extracurriculares tales como prácticas, juegos o eventos. Cualquier estudiante participante ausente en las horas de la mañana debe estar presente la mitad del día escolar para ser elegible para participar en actividades extracurriculares. Cualquier estudiante atleta que se retire oficialmente o despedido de un equipo antes de que termine la temporada (incluyendo los playoffs) no podrá practicar ni participar con ningún otro equipo atlético hasta que termine la temporada (incluyendo los playoffs (finales)). Un estudiante atleta es considerado un miembro de un equipo si está listado en la Hoja de Elegibilidad.

Todos los estudiantes participantes deben entregar todos los uniformes y equipos que se les hayan entregado. Un estudiante participante no podrá participar en ninguna otra actividad extracurricular hasta que él / ella haya entregado su uniforme y equipo al representante del cuerpo docente / de la facultad.

EXPECTATIVAS DE LOS PADRES

El papel que juegan los padres en la vida de un estudiante atleta tiene un tremendo impacto en la experiencia atlética del estudiante. Entre las muchas responsabilidades de un padre es dar a sus hijos raíces y alas para volar. Las raíces les darán una sólida sensación de seguridad y protección, una clara sensación de ser amado incondicionalmente y un fuerte sentido de autoestima, pero no engraidos o que se sientan con derecho de obtener lo que quieran sin merecerlo. Las alas y la habilidad para volar provienen de desarrollar los músculos correctos, probar las corrientes de aire a través de repetidos ensayos y errores y tener el coraje de abandonar el nido. Animamos a los padres a apoyar incondicionalmente a su estudiante. Cometer errores es parte del aprendizaje.

Reconozca lo que su estudiante está tratando de hacer, el esfuerzo que él / ella está dando, no necesariamente los resultados. También puede ayudar a su estudiante a aprender la importancia del trabajo en equipo y a sacrificarse por el bien del equipo modelando el trabajo en equipo. Si es posible, participe en el club de apoyo deportivo de su escuela o encuentre maneras en que pueda ser voluntario para ayudar a apoyar al equipo de su estudiante. Sea siempre consciente de que los compañeros de equipo, entrenadores y oficiales de juego de su estudiante no son el enemigo. Evite criticar a otros jugadores, entrenadores o funcionarios. Es extremadamente conflictivo que un estudiante demuestre respeto por aquellos a quienes él / ella es plenamente consciente de que sus padres no respetan. Con estos pensamientos en mente, he aquí algunas pautas:

- Asistir a la reunión de padres de pre-temporada; firmar y devolver todos los formularios de participación requeridos.

- Cumpla con todas las regulaciones, reglas y procedimientos para nuestros programas atléticos.
- Asista a tantos eventos de su hijo como sea posible.
- Comprender el propósito del atletismo. Existe como una parte integral de la misión educativa total de la escuela, y está destinado a enseñar lecciones para toda la vida.
- Aprecie la oportunidad educativa que su hijo está recibiendo en nuestro programa atlético. Esto incluye el enorme tiempo y esfuerzo de los entrenadores.
- Entienda que las metas del equipo y del programa atlético son más importantes que las esperanzas y sueños que tiene para su hijo.
- Apoyar al entrenador en público en torno a otros padres, aficionados y particularmente en casa delante de su estudiante.
- Evite ejercer presión sobre su hijo / hija para que comience, marque, o sea la estrella del equipo; enfatizar primero al equipo. Vivir en el tiempo de juego o estadísticas es un acto egoísta y no propicio para la construcción del concepto de equipo en primer lugar.
- Sea respetuoso con otros jugadores y sus padres. Nunca se sabe cuyos abuelos, tía, tío o amigo de la familia puede estar cerca.
- Servir como guías de buen espíritu deportivo, a su estudiante y otros padres también. Mostrar respeto por los opositores y los oficiales del juego.
- Expresar preocupaciones y preguntas de una manera cortés y civil y hágalo en el momento apropiado y en el lugar apropiado.

Comunicación Apropiada de los Padres a los Entrenadores

1. Notificación de anomalías médicas específicas o necesidades médicas de su hijo
2. Notificación de cualquier conflicto de horario con bastante antelación
3. Notificación (por adelantado) de cualquier plan de transporte que se desvíe de la política indicada del distrito y de la escuela
4. Preocupaciones específicas en la temporada con respecto a las expectativas de un entrenador

Preocupaciones Apropiadas que los Padres deben Dirigir con los Entrenadores

1. El tratamiento de su hijo emocional o físicamente
2. Preocupaciones de seguridad y salud con respecto a su hijo
3. Preocupaciones acerca de las calificaciones de su hijo, comportamiento o acciones disciplinarias hacia él / ella
4. Maneras de ayudar a su hijo a madurar y mejorar
5. Evaluación realista de la oportunidad de su hijo de jugar colegialmente y / o preguntas sobre el proceso de reclutamiento universitario

Cuestiones NO APROPIADAS Para que los Padres Discutan con los Entrenadores

1. Estrategia de juego
2. Tiempo de juego o posicionamiento del personal del equipo
3. No intervenir en el juego-Deje que el entrenador intervenga
4. Cualquier otro estudiante aparte de su propio hijo

Discutir una preocupación apropiada con el entrenador de su hijo

1. Llame a la escuela y programe una reunión con el entrenador
2. Si no puede comunicarse con el entrenador, póngase en contacto con el Director Atlético del Distrito y programe una reunión.

NOTA: *bajo NINGUNA circunstancia la reunión de padres / entrenadores debe ocurrir inmediatamente antes o inmediatamente después de la práctica o competencia. Estos tienden a ser tiempos emocionales y no productivo.*

CADENA DE COMUNICACIÓN

1. Reúnase con el entrenador de su hijo
2. Si no hay una resolución satisfactoria, reúnanse con el Director de Atletismo de la escuela
3. Si todavía no hay una resolución satisfactoria, reunirse con la Administración de la escuela
4. Si todavía hay preocupaciones, comuníquese con el Director Atlético del Distrito

EXPECTATIVAS DE LOS COCHES

El entrenador es responsable de dar un ejemplo a sus jugadores y establecer el tono para el programa. Un entrenador que se comporta de manera profesional alentará a otros a su alrededor a hacer lo mismo. Los entrenadores deben mostrar liderazgo y conductas apropiadas, ser disciplinarios justos y consistentes, mostrar respeto a los opositores y funcionarios, e instruir, entrenar y alentar a cada jugador en su equipo. El entrenador debe ser un modelo fuerte, positivo y respetuoso para sus atletas al ser un constante embajador del juego, su escuela y las Escuelas del Condado de Orange. Los entrenadores deben conducir reuniones de pretemporada con los jugadores y sus padres / tutores para transmitir las expectativas y las reglas del equipo y establecer una línea de comunicación. Se espera que todos los entrenadores tengan una comprensión de las políticas atléticas de la conferencia, del distrito y del estado, así como las reglas y regulaciones que gobiernan su deporte respectivo.

Entrenadores / AD Atletismo Educativo Certificaciones y Cursos

1. Curso de Fundamentos de Entrenamiento-Obligatorio
2. Primeros Auxilios, RCP, Curso de DEA- Obligatorio (Cada dos años)
3. Curso de concusión: Obligatorio (anual)
4. Curso de Prevención de Enfermedades por Calor - Recomendado
5. Curso de Paro Cardíaco Súbito - Recomendado
6. Certificación Certificada de Administrador de Atletismo Nacional (CAA) - Sólo AD (Recomendado)
7. Administrador atlético registrado (RAA) - solamente AD (recomendado)
8. Administrador atlético registrado de la escuela intermedia (RMAA) Sólo AD de la escuela secundaria (recomendado)

La Federación Nacional de Asociaciones Estatales (NFHS) y la National Interscholastic Athletic Administrators Association (NIAAA) reconocen 14 deberes legales de un entrenador:

- 1. Obligación de planificar** - El entrenador debe demostrar conciencia de la madurez, desarrollo físico y preparación de los atletas con los planes apropiados para la instrucción, el acondicionamiento y la supervisión.
- 2. Deber de supervisar** - Un entrenador debe estar físicamente presente, proporcionar instrucción competente, estructurar las prácticas que son apropiadas para la edad y madurez de los jugadores, prevenir lesiones previsibles y responder a lesiones o traumatismos de una manera aprobada. Esto también requiere que los entrenadores aseguren que las instalaciones estén cerradas y que los estudiantes no tengan acceso cuando un miembro competente del personal no pueda estar presente.
- 3. Obligación de evaluar la preparación de los atletas para la práctica y la competencia** - Se requiere que los administradores y entrenadores de atletismo evalúen la salud y las habilidades de preparación física o de madurez y condición física de los atletas. Una progresión del desarrollo de la habilidad y la mejora del condicionamiento deben ser evidentes de los planes de práctica. Los atletas también deben ser examinados médicamente de acuerdo con las regulaciones estatales de la asociación antes de participar en la práctica o la competencia.
- 4. Deber de mantener condiciones seguras de juego** - Los entrenadores son considerados profesionales capacitados que poseen un mayor nivel de conocimiento y habilidad que les permite identificar las causas previsibles de lesiones inherentes a las instalaciones defectuosas en interiores y al aire libre o entornos peligrosos.
- 5. Deber de proporcionar equipo seguro** - Los tribunales han responsabilizado a los supervisores atléticos de mejorar los entornos inseguros, reparar o eliminar el equipo defectuoso o prohibir el acceso del atleta.
- 6. El deber de instruir correctamente** - Las prácticas atléticas deben ser caracterizadas por la instrucción que cuenta para una secuencia lógica de los fundamentos que conducen a una progresión aumentada del conocimiento, de la habilidad, y de la capacidad del jugador.
- 7. Obligación de hacer coincidir adecuadamente a los atletas** - Los atletas deben ser emparejados con consideración por su habilidad de madurez, edad, tamaño y velocidad. En la medida de lo posible, los desajustes deben evitarse en todas las categorías.
- 8. El deber de condicionar adecuadamente** - Las prácticas deben ser responsables de una progresión de los regímenes condicionantes cardiovasculares y musculoesqueléticos que preparan a los atletas secuencialmente para prácticas más desafiantes y actividades competitivas.
- 9. Obligación de advertir** - Los entrenadores deben avisar a los padres y atletas de las prácticas inseguras específicas de un deporte y el potencial de lesión o muerte. Esta advertencia debe ser emitida por escrito y tanto a los atletas como a los padres se les debe requerir una certificación por escrito de su comprensión.
- 10. El deber de asegurar que los atletas estén cubiertos por el seguro de lesiones** - Los administradores de atletismo y los entrenadores deben examinar a los atletas para asegurarse

de que la familia y / o el seguro de la escuela proporciona un nivel básico de cobertura médica. No se debe permitir que los atletas participen sin seguro de lesiones.

11. Deber de proporcionar atención de emergencia - Se espera que los entrenadores puedan administrar atención de emergencia estándar (primeros auxilios, RCP) en respuesta a una serie de lesiones traumáticas.

12. Deber de Diseñar un Plan de Respuesta de Emergencia adecuado - Los entrenadores deben diseñar planes para asegurar una respuesta acelerada por EMS y una transición efectiva a la atención y supervisión del personal médico de emergencia.

13. Deber de Proporcionar un Transporte Adecuado - En general, los portadores comerciales enlazados deben ser usados para el transporte fuera de la ciudad. El transporte familiar o personal para la competencia local puede ser permitido si los padres tienen una cobertura de seguro adecuada para los miembros del equipo que no sean los miembros de su familia.

14. Obligación de seleccionar, entrenar y supervisar a los entrenadores - Los administradores tienen la responsabilidad de asegurar que los miembros del personal técnico cuenten con los niveles de habilidad y conocimientos adecuados para garantizar niveles adecuados de seguridad y bienestar entre los atletas.

En consecuencia, Orange County Schools espera que cada entrenador atlético en nuestro distrito, ya sea certificado, clasificado, contratado o voluntario, que provea servicios de supervisión e instrucción en nuestros programas atléticos interescolares deberá:

1. Mostrar respeto por los jugadores, padres, otros entrenadores y el personal.
2. Respetar la integridad y el juicio de los oficiales del juego.
3. Establecer y modelar el juego limpio, la deportividad y la conducta adecuada durante las prácticas / concursos y en la comunidad.
4. Nunca coloque a ganar por encima del valor de inculcar los ideales más deseables de carácter y deportividad.
5. Asegurar que todos los jugadores cumplan con todos los aspectos de la Ley Gfeller-Waller y que la seguridad y el bienestar de los jugadores sean la prioridad más alta.
6. Asegúrese de que todos los formularios y documentación necesarios para la participación estén en el archivo de cada atleta bajo la supervisión del entrenador antes de que el atleta se le permita participar en cualquier actividad atlética.
7. Proporcionar la supervisión adecuada de los estudiantes atletas mientras bajo la dirección del entrenador.
8. Usar la discreción y el lenguaje apropiado al proporcionar críticas constructivas y al reprender a los jugadores.
9. Ha completado los cursos de "Fundamentos de Entrenamiento" de NFHS y los cursos de "Concusión en Deportes" de NFHS antes de la fecha de la primera práctica en el deporte en el que están entrenando (solo entrenadores de secundaria).

10. Entender la adecuada cadena administrativa de mando y remitir todas las solicitudes o agravios a través de canales apropiados, compra de equipo, recaudación de fondos, financiamiento del programa, elegibilidad, preocupaciones de los padres, etc.
11. Consistentemente requieren que todos los jugadores se adhieran a las reglas establecidas y los estándares del juego y demuestren espíritu deportivo.
12. Instruir adecuadamente al jugador en el uso y cuidado seguro del equipo y los uniformes.
13. Mantener actualizado el inventario de todo el equipamiento del equipo, incluyendo uniformes, y asegurar todas las áreas de práctica y juego relacionadas con sus respectivos equipos, incluyendo el bloqueo de todas las puertas y entradas, así como apagar todas las luces después de las prácticas / concursos.
14. No mostrar a los estudiantes fotos o materiales sexualmente explícitos ni enviar cartas, mensajes electrónicos o regalos a los estudiantes en forma excesivamente personal, y evitar que los estudiantes viajen cuando esto puede resultar en que un estudiante esté solo en el coche con el adulto.
15. No reclutar estudiantes-atletas de otras escuelas.
16. No ejerza influencia indebida en la decisión de un estudiante-atleta de inscribirse en un programa atlético particular en cualquier universidad pública o privada, universidad o institución educativa postsecundaria.
17. No sugerir proporcionar o estimular a cualquier atleta a usar drogas no prescriptivas, esteroides anabólicos o cualquier sustancia para aumentar el desarrollo físico o desempeño que no es aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, el Cirujano General o la Asociación Médica Americana .

SELECCIONES DEL EQUIPO

Los estudiantes prueban equipos deportivos voluntariamente. Para algunos de nuestros equipos atléticos que limitan el número de miembros del equipo, los estudiantes corren el riesgo de ser cortados de ese equipo. Si bien la selección de un equipo es un proceso difícil para todas las partes implicadas (entrenador, estudiante-atleta y padres) hay que recordar algunas cosas:

- Los exámenes están abiertos a todos los estudiantes que cumplan con todas las reglas de elegibilidad, incluyendo la cumplimentación de todos los formularios de pre-participación requeridos junto con las firmas de los padres necesarias.
- El período de prueba para cada equipo debe ser de una duración suficiente para permitir que el entrenador haga una evaluación razonable de la capacidad y potencial de cada candidato
- Los estudiantes que no están presentes en el primer día de pruebas debido a la falta de papeleo adecuado o sin ser excusado por el entrenador por adelantado perder el período mínimo de prueba de 2 días.
- La asistencia es requerida en TODAS las prácticas / juegos / juegos de práctica programados incluyendo aquellos en días no escolares, a menos que el estudiante-atleta tenga la aprobación previa del entrenador.

- Sólo el entrenador en jefe, la administración de la escuela o el director de atletismo puede disculpar a un estudiante-atleta de prácticas y concursos. Falta de un estudiante-atleta para asistir a la práctica o concursos es motivo para la retirada del equipo.
- Las prácticas dominicales o cualquier reunión de equipo requerida están **ABSOLUTAMENTE PROHIBIDAS.**
- La política de la Junta Escolar del Condado de Orange prohíbe las prácticas atléticas o concursos en cualquier día en que la escuela sea cancelada o despedida temprano debido a las inclemencias del tiempo (a menos que el Superintendente o su designado otorgue permiso especial).

COMUNICACIONES QUE LOS PADRES DEBEN ESPERAR DE LOS ENTRENADORES

1. Expectativas que el entrenador tiene para su estudiante y otros jugadores en el equipo
2. Ubicaciones y tiempos de todas las prácticas y juegos / concursos
3. Cualquier requisito adicional del equipo, es decir, cuotas, equipo especial, viajes nocturnos, programas de acondicionamiento fuera de temporada
4. Procedimiento para tratar las lesiones si ocurren durante la práctica o en concursos fuera de casa
5. Lista de reglas y consecuencias del equipo incluyendo disciplina que da como resultado la denegación de la participación de un estudiante

CÓDIGO DE CONDUCTA PARA ESPECTADORES

- Los espectadores deben cumplir con todas las políticas de la Junta Escolar con respecto al uso de alcohol, productos de tabaco o cualquier sustancia controlada mientras estén en propiedad escolar y / o asistan a eventos atléticos.
- El incumplimiento de cualquier obligación del "Código de Conducta" puede conducir a la eliminación de un espectador de un juego.
- Los espectadores deben ser un modelo de comportamiento positivo al asistir a eventos atléticos.
- Los espectadores deben apoyar a su equipo mientras disfrutan de la habilidad y la competencia.
- Los espectadores deben recordar que el atletismo escolar es una extensión del aula, ofreciendo experiencias de aprendizaje para los estudiantes.
- Los espectadores deben aprender las reglas del juego para entender y apreciar cada situación del juego.
- Los espectadores deben mostrar respeto por los jugadores, entrenadores, espectadores y grupos.
- Los espectadores deben reconocer y mostrar agradecimiento por las jugadas sobresalientes por cualquiera de los equipos.
- Los espectadores sólo deben participar en alegrías que apoyan y elevan a los equipos involucrados.

- Los espectadores deben respetar el juicio de los oficiales del juego y admirar su participación.
- Los espectadores deben complementar y participar en los esfuerzos de la escuela y la comunidad para promover buen espíritu deportivo en los concursos deportivos.
- Los espectadores nunca deben criticar abiertamente a los jugadores en su propio equipo o en el equipo contrario.
- Los espectadores nunca deben acercarse a la zona del equipo de béisbol o un entrenador antes, durante o después de un evento atlético. - Hay una regla de 24 horas para las conferencias de padres, con el entrenador, después de un evento. [Si un padre / espectador es removido del juego, el Director debe invadirlos y el Principal se reunirá con el padre antes de que puedan regresar a un evento atlético en el campus (y / o eventos deportivos ausentes).]
- Se debe recordar a los padres que son modelos a seguir para nuestros estudiantes atletas.

DIRECTRICES DE SALUD Y SEGURIDAD

La participación en el atletismo de secundaria y escuela de la escuela intermedia es un privilegio que involucra tanto responsabilidades, riesgos y derechos. Las responsabilidades del atleta son jugar limpio, dar lo mejor, mantenerse entrenado y comportarse con espíritu deportivo de una manera que traiga crédito al deporte y a la escuela. La participación en el atletismo conlleva un riesgo inherente de accidente y lesiones graves que pueden ser reducidas al obedecer todas las reglas de seguridad, informar todos los problemas físicos e higiénicos a los entrenadores, practicar la higiene personal adecuada, inspeccionar su propio equipo diariamente, absteniéndose de usar drogas ilegales o sustancias controladas. El estudiante atleta tiene derecho a una protección óptima contra las lesiones, que puede asegurarse mediante un buen acondicionamiento, instrucción técnica, reglamentación adecuada, condiciones de juego y supervisión adecuada de la salud. La evaluación periódica de cada uno de estos factores ayudará a asegurar una experiencia atlética segura y saludable para nuestros estudiantes.

CONCIENCIA SOBRE LOS GOLPES EN LA CABEZA CONCUSIÓN

La Ley de Concientización sobre los golpes en la cabeza o Concusiones de Gfeller-Waller fue redactada e implementada para proteger la seguridad de los estudiantes-atletas en Carolina del Norte y fue firmada en la ley el 16 de junio de 2011 por el Gobernador Beverly Perdue. Hay tres áreas principales de enfoque en la ley y éstas incluyen: la educación, la acción de emergencia y la implementación del protocolo después de la concusión, y la autorización / regreso al juego o la práctica después de una conmoción cerebral sospechada. Una conmoción cerebral es una lesión cerebral causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza. Esto da como resultado que el cerebro no funcione, como debería. Puede o no puede hacer que una persona a negro o

pasar. Puede ocurrir a partir de una caída, de un golpe a la cabeza, o de un golpe al cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se mueven rápidamente hacia adelante y hacia atrás. Cada estudiante-atleta y su padre o custodio legal es requerido por la Ley Gfeller-Waller para revisar una hoja de información de concusión explicando las causas y síntomas de una conmoción cerebral y luego firmar un formulario declarando que han leído la hoja y están ahora conscientes de la naturaleza de las conmociones cerebrales y hará que los entrenadores conscientes si se dan cuenta de cualquier síntoma de una conmoción cerebral. Si un estudiante atleta es sospechoso de sufrir una conmoción cerebral, él / ella debe ser visto por un médico y pasar por una serie de volver a jugar los protocolos antes de ser aprobado por un médico para reanudar la participación en los deportes.

CONCUSIÓN, SEGUNDO SÍNDROME DE IMPACTO Y CRITERIA ANTES DEL RETORNO AL JUEGO

La conmoción cerebral y el segundo síndrome de impacto son dos condiciones potencialmente mortales a las que están expuestos los estudiantes atletas, especialmente los involucrados en deportes de contacto. La conmoción cerebral es una lesión compleja que a menudo es una de las más difíciles de evaluar y manejar. La concusión se define como una lesión traumática del cerebro, que puede variar en gravedad de leve a grave. Estas lesiones generalmente resultan debido a un golpe directo a la cabeza. También pueden resultar debido a la rápida aceleración / desaceleración de la cabeza, causando así sacudidas del cerebro dentro del cráneo.

El segundo síndrome de impacto es un chillido que resulta cuando un atleta sufre una segunda lesión en la cabeza, a menudo menor, después de volver a la actividad antes de que los síntomas de una concusión previa hayan resuelto. Esta lesión secundaria conduce a engorgamiento de las venas craneales causando hinchazón severa del cerebro. La mayoría de los casos de síndrome de segundo impacto ocurren en personas menores de 18 años. El segundo síndrome de impacto es una enfermedad grave que puede ser potencialmente mortal (tasa de mortalidad del 50%). Las convulsiones suelen dar lugar a un conjunto común de síntomas que pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, mareos, visión borrosa, fatiga excesiva y posible pérdida de conciencia. Las conmociones cerebrales también pueden causar una alteración de las funciones cognitivas incluyendo dificultad para concentrarse o recordar, y alteraciones en el estado de ánimo o las emociones. Estos síntomas pueden ser de corta duración (duran menos de 30 minutos) o pueden persistir durante varios días o semanas. Las Escuelas del Condado de Orange consideran que las concusiones y el segundo síndrome de impacto son condiciones médicas importantes. Por lo tanto, cualquier atleta que sufre una lesión en la cabeza durante un juego de práctica o juego que da como resultado síntomas compatibles con los de una conmoción cerebral, no se le permitirá volver a jugar durante el resto de ese juego. El atleta lesionado debe ser evaluado por el entrenador de atletismo para determinar la gravedad de la concusión. Si es necesario, el atleta será remitido a otro personal médico para una evaluación posterior.

Ningún estudiante-atleta podrá volver a la actividad hasta que todos los síntomas post-concusión hayan resuelto. De acuerdo con la Ley de Conciencia de Concusión de Gfeller-Waller de 2011, los atletas con concusión deben recibir autorización médica de un médico con licencia antes de poder volver a la actividad. Los atletas deben devolver un formulario de GFeller-Waller Concussion Clearance / NCHSAA. Una vez que el atleta esté

completamente asintomático y autorizado por un médico con licencia, el atleta continuará con el siguiente retorno gradual a la actividad:

Día 1: Ejercicio aeróbico ligero (jogging, bicicleta estacionaria) - 20-30 minutos de duración

Día 2: Entrenamiento específico deportivo (sprints, balón de trabajo) - 30-45 minutos de duración

Día 3: Ejercicios sin contacto

Día 4: Ejercicios de contacto completo

Día 5: Práctica de contacto completo

Día 6: Juego de contacto completo

Si el atleta experimenta cualquier reaparición de los síntomas mientras se somete a esta progresión, no se les permitirá volver a la actividad hasta que puedan completar la progresión sin síntomas. Política de la Mesa Directiva OCS 4270/6145

+

GUIAS DE CALOR Y HUMEDAD

Las altas temperaturas y la alta humedad son potencialmente peligrosas para los atletas. El accidente cerebrovascular exacerbado es la principal causa de muerte evitable en el atletismo de la escuela secundaria. El accidente cerebrovascular también causa miles de visitas a las salas de emergencia y hospitalizaciones en todo el país cada año. El Centro Nacional de Investigación de Lesiones de Deportes Catastróficas informa que 35 jugadores de fútbol de la escuela secundaria murieron de golpe de calor entre 1995 y 2010. Entrenadores y atletas deben ser conscientes de los signos y síntomas de la enfermedad de calor de esfuerzo y la angustia; tales como debilidad, náuseas / vómitos, palidez, dolor de cabeza, aturdimiento, torpeza, confusión, tropiezo, colapso, cambios de comportamiento obvios u otros problemas del sistema nervioso central. Para evitar enfermedades relacionadas con el calor y garantizar la seguridad de los estudiantes atletas, deben tomarse las siguientes precauciones en situaciones de extrema calidez o humedad:

- Evite las prácticas al aire libre entre las 11 am - 5 pm durante condiciones de calor y humedad.
- Asegúrese de que los atletas estén bien hidratados. Se debe consumir mucha agua antes de que comience la actividad física y debe haber frecuentes descansos para tomar agua.
- Utilice técnicas de aclimatación por calor en el desarrollo de planes de práctica. La aclimatación por calor es el proceso de permitir que el cuerpo se adapte progresivamente al ejercicio en el calor, por lo que puede enfriarse de manera eficaz y entonces se puede mejorar y tolerar con mayor seguridad la actividad física en el calor. La aclimatación al calor completo puede tardar hasta 10-14 días para que las adaptaciones más importantes ocurran.
- En la medida de lo posible, evitar la actividad física en la luz solar directa.
- Vigilar atentamente a los atletas en riesgo - aquellos que son obesos, no aptos, han estado recientemente enfermos [especialmente enfermedades gastrointestinales],

tienen antecedentes de enfermedad por esfuerzo, tienen el rasgo de células falciformes o utilizan ciertos medicamentos.

- Reconocer los primeros signos de angustia y desarrollar enfermedades por el calor, retirar inmediatamente al atleta de la actividad y comenzar los primeros auxilios.

GUÍAS DE CALOR PARA JUEGOS ATLÉTICOS, CONGRESOS Y PRÁCTICAS

Las Guías de Calentamiento del NCHSAA se refieren específicamente a las **situaciones de práctica**. Esto no significa que estas pautas no puedan ser usadas para juegos atléticos y encuentros. La mayoría de los juegos / encuentros atléticos tienen pausas "incorporadas" para propósitos de hidratación (final de cuarto, medio tiempo, cambio de posesión, tiemout, cambios, sustituciones, etc.). Cross country es un deporte sin "construido en" las pausas, por lo que estamos proporcionando directrices de calor por separado para las prácticas y los encuentros. A continuación se presentan las Guías de Calor para los Juegos y Reuniones de Atletismo, excepto los de cross country. **WBGT debe usarse cuando sea posible. Si no es así, entonces determine el índice de calor.** Este gráfico será usado por los programas de atletismo de la escuela secundaria y media en la determinación del procedimiento y el horario de hidratación durante las condiciones calurosas de la práctica de verano. Las lecturas del Índice de Calor deben ser monitoreadas por el entrenador, y las lecturas deben ser tomadas y registradas antes del inicio de la práctica.

| WBGT Indice F | Indice de Calor | Procedimiento para los Eventos Atléticos |
|--|------------------------|--|
| Menos de 80 | Menos de 80 | Actividad ilimitada con precauciones principales para atletas nuevos o no condicionados o esfuerzo extremo; programar descanso obligatorio / descansos de agua (5 min de agua / descanso cada 30 min) |
| 80-84.9 Precaución (Verde) | 80-90 | Práctica normal para atletas; monitoree de cerca a los atletas nuevos o no condicionados y a todos los atletas durante el ejercicio extremo. Programe descanso obligatorio / descansos de agua. (5 min de agua / descanso se rompen cada 25 min) |
| 85-87.9 Extrema precaución (Amarillo) | 91-103 | Los atletas nuevos o no condicionados no deberían practicar. Los atletas bien entrenados deben tener descansos e hidratación más frecuentes, así como un control prudente de los síntomas de la enfermedad por calor. Programe frecuentes descansos obligatorios de descanso / agua. (5 min de agua / descanso se rompen cada 20 min) Tenga una piscina de inmersión en el lugar para las prácticas, si están disponibles. |

| | | |
|--------------------------|------------|--|
| 88-89.9 (Rojo) | 104-124 | <p>Práctica: todos los atletas deben estar bajo constante observación y supervisión. Retire las almohadillas y el equipo. Programe frecuentes descansos obligatorios de descanso / agua. (5 min de agua / pausa de descanso cada 15 min) Tenga una piscina de inmersión en el lugar para practicar si está disponible.</p> <p>Juego: el administrador del día del juego debe trabajar con los oficiales para incluir tiempo adicional para los descansos de agua (tiempo de espera de calor) y / o alargar el medio tiempo. Los entrenadores de tenis deberían permitir más tiempo entre cambios y series. Las escuelas pueden considerar cambiar la hora del juego o posponer el juego.</p> |
| 90 o superior (Negro) | 125 and up | <p>SUSPENDER LA PRÁCTICA</p> <p>Juego: los concursos pueden continuar, pero deben incluir pausas obligatorias según lo indique el administrador del juego.</p> |

MEDIDA DE INDICADOR DE CALOR

1. La aplicación WeatherBug se puede descargar en su teléfono para acceder al índice de calor y de los rayos.
2. Hay muchos dispositivos que pueden medir el índice de calor (instrumento de índice de calor de precisión, monitor de calor y humedad, SkyScan Ti-Plus Weather Monitor y Heat Index Warning System).
3. El Índice de Calor se puede determinar ingresando el código postal en su ubicación en estos sitios web: <http://www.osaa.org/heatindex/> o <http://www.ihsaa.net/HeatIndex/Default.aspx>.
4. El índice de calor también se puede encontrar ingresando la temperatura del aire y la humedad relativa en este sitio web: <http://www.wpc.ncep.noaa.gov/html/heatindex.shtml>.
5. Índice de calor se puede encontrar en la mayoría de sitios web meteorológicos, y la mayoría de las estaciones meteorológicas locales de televisión y sitios web.

GUÍAS DE CALOR PARA LOS ENCUENTROS Y PRÁCTICAS DE CROSS COUNTRY

- **Educación** - Cubrir las directrices de calor e información (prevención, hidratación adecuada, reconocimiento de síntomas, tratamiento) con todos los corredores y los padres. Vamos a poner tanta información como sea posible en el sitio web de OCS.
- **Aclimatación** - Después del inicio oficial de la temporada de deportes de otoño, todos los corredores deben tener 6 prácticas antes de la primera reunión.
- **La comunicación entre entrenadores y corredores** es una necesidad. Los corredores deben dejar que el entrenador y / o entrenador atlético sepa de los problemas que están experimentando.
- **Ser adaptable al tiempo:** acortar la práctica, cambiar los tiempos de práctica, modificar la práctica, cambiar los tiempos de reunión, acortar se cumple
- **Para la práctica de la temporada de otoño antes del comienzo de la escuela,** no practique entre las horas de 11:00 y 5:00 a menos que la temperatura del globo del

bulbo húmedo o el índice de calor sea de color verde o inferior. Nota: WBGT debe usarse cuando sea posible. Si no, entonces determine el índice de calor.

- Si el índice WBGT / Heat está rojo, los corredores deben permanecer en el campus. Si el nivel de negro, suspender la práctica.
- **Recomendar el sistema de amigos:** Emparejar a los individuos para la práctica y se reúne. Los deberes de "compañero" incluirían la comprobación de la asistencia en la práctica o los encuentros, la comprobación de la asistencia antes y después de la carrera y la comprobación de cualquier problema.
- **Utilice a sus seniors** para ayudar en las prácticas y encuentros.

- **Cross Country Meets**
 - **Para fines de aclimatación, antes del Día del Trabajo, acortar el día de la semana se reúne a 3 K a menos que la temperatura del globo bulbo húmedo es inferior a 85 grados, que es el código verde o inferior.**
 - **Después del Día del Trabajo, el día de la semana cumple con 5 K a menos que la temperatura del globo del bulbo húmedo sea de 88 grados o más (código rojo). Si la temperatura del globo del bulbo húmedo es de 88 grados o más (código rojo), la reunión del día de la semana se reducirá a 3K.**
 - **Los encuentros del sábado se programan generalmente temprano en el día, e incluyen a escuelas numerosas que participan de diversas partes del estado. Las condiciones climáticas calientes deben ser monitoreadas por el entrenador, y el entrenador debe tener un plan de acción de emergencia.**
- **Comience el día de la semana el campo de cross** se reúne una hora más tarde a través del **Día del Trabajo**: Ejemplo 5:00 caminar el curso, encuentro de chicas de 6:00, encuentro de chicos 6:30
- **Coloque ayudantes / monitores / observadores en el curso de dirigir el tráfico** (especialmente las áreas más confusas) y el seguimiento de los corredores - tenga una forma en que usted puede comunicarse.
- **Tener una estación de agua / hielo en el campo** para ser utilizado según sea necesario.
- **Los entrenadores son responsables de todos los corredores que comienzan la carrera y terminan la carrera.** Esta se llevará a cabo antes de correr y al final cuando corran para desacalorar después de la carrera.
- **Tenga el entrenador atlético / el primer respondedor en los encuentros que usted está recibiendo.** Alerta de EMS en su área del cross country se reúnen. Nota: Los entrenadores de atletismo / primeros auxilios se diseminan durante la temporada de deportes del otoño y deben asistir a las prácticas / juegos de fútbol de acuerdo con las Guías de la Mesa Directiva de Educación del Estado, pero tienen disponibles o en la convocatoria para encuentros que están hospedando.
- **Agua, hielo, sombra deben estar disponibles al final de la ruta de encuentro.**

- **El entrenador de cross-country es el cuidador inicial en la mayoría de las situaciones** (práctica o encuentros). Deben tener un plan de acción de emergencia en su lugar.
- **Se deben seguir las Guías para la Ejecución fuera del Campus.**

DIRECTRICES PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL CAMPUS

Las siguientes directrices son recomendaciones para todos los equipos interescolares que incorporan el funcionamiento fuera del campus como parte de su acondicionamiento. Los entrenadores proveerán al director atlético con los cursos usados para prácticas y / o encuentros. Antes del comienzo de la temporada, el entrenador y director atlético aprobará los cursos. Los atletas y los padres serán notificados de estas pautas y se espera que cumplan con lo siguiente:

- Siempre ejecute el curso aprobado por la escuela como designado por el entrenador.
- Correr en las aceras donde esté disponible, no en la calle.
- Correr en la calle sólo cuando otro curso aprobado no está disponible; a continuación, ejecute DE FRENTE al tráfico en sentido contrario y corra en una línea excepto cuando pase otro corredor.
- Espere y cruce con el semáforo verde en todas las intersecciones. Si hay una luz de precaución o ningún semáforo, cruce sólo cuando esté claro para hacerlo. NO asuma que un conductor lo ha visto. Cada corredor debe detenerse y mirar; no cruce como un grupo.
- Hacer el contacto visual con el conductor de cualquier coche que esté en su trayectoria que corre. Esto es particularmente importante cuando un coche está girando a la derecha. En esta situación, los conductores suelen mirar sólo a su izquierda. Puede que no te vean acercarse desde su derecha.
- NUNCA empuje, a otro corredor.
- NUNCA corra con los audifonos.
- Reconozca su presencia con un comando, como "corredor se acerca." Cuando se acerque a otro corredor o peatón.
- Esté atento a los ciclistas y patinadores en línea; use las mismas precauciones que con un vehículo.
- Evite la confrontación con otros que encuentre en el curso. No comente ni haga gestos inapropiadamente. Informe de cualquier incidente a su entrenador, de inmediato.
- NUNCA corra solo.
- Si WBGT / Índice de calor está en rojo, los corredores deben permanecer en el campus. Si el nivel de negro, suspender la práctica.

GUÍAS DEL TIEMPO CALIENTE para PRÁCTICAS DE VERANO

Definición de práctica de verano:

La Práctica de Verano es desde el momento en que termina el año escolar hasta el primer día de práctica de otoño establecido por el NCHSAA. La mayoría de nuestros programas atléticos ofrecen oportunidades para la práctica durante este período de tiempo. Los entrenadores están a cargo de las prácticas, y entrenadores atléticos no suelen estar disponibles. Las condiciones climáticas calientes son una preocupación.

Para la práctica de verano (13 de junio, hasta el primer día de la práctica de otoño establecido por NCHSAA - 1 de agosto). La práctica de verano puede comenzar el 13 de junio. (Excepción: Deportes de Otoño de Escuela Media- 1 de agosto

- sea el primer día de acondicionamiento del verano) Las primeras y terceras semanas en julio son períodos muertos Por política del tablero de NCHSAA.
- Educación - Cubra las Directrices e Información sobre el Tiempo Caliente (prevención, hidratación adecuada, reconocimiento de síntomas, tratamiento) con todos los atletas y padres.
- Aclimatización - Considere a todos los participantes y su nivel de acondicionamiento al desarrollar su plan de práctica.
- La comunicación entre el entrenador y el atleta es una necesidad. Los atletas deben informar al entrenador de cualquier problema que estén experimentando.
- Adaptarse al tiempo: acortar la práctica, cambiar los tiempos de práctica, modificar la práctica
- No practique fuera entre las horas de 11:00 AM y 5:00 PM.
- Disponer de agua en todas las prácticas.
- El entrenador tiene el deber de evaluar lesiones y proporcionar atención de emergencia.
- Los entrenadores deben seguir todas las "Pautas de tiempo caluroso para la práctica deportiva de verano".
- Esto incluye la grabación de pre y post pesaje (sólo fútbol). Los entrenadores de fútbol principal o su designado deben supervisar los "pesajes" de los jugadores de fútbol para todas las prácticas de verano. Supervisar significa asegurarse de que antes y después de pesar-se toman apropiadamente, se registran y se evalúan para la pérdida del peso del 3%.
- El entrenador o la persona designada verificará y seguirá las condiciones climáticas calientes antes de practicar usando la **tabla del Índice de Calor**.

Pre y post pesaje (sólo fútbol)

1. Se deben tomar el pesos diariamente antes y después de la práctica y cualquier atleta que no esté dentro del 3% de los días previos a la práctica debe ser retenido de la práctica. Los atletas que pierden más del 3% de su peso durante una práctica también deben ser aconsejados sobre la importancia de la pre-hidratación, beber más líquidos

durante la sesión de práctica y después de la práctica de rehidratación. Nota: Supervisión significa asegurarse de que los pesajes previos y posteriores se toman apropiadamente, se registran y se evalúan para una pérdida de peso del 3%. El entrenador de fútbol ayudará a establecer las provisiones para los pesajes de los jugadores (se debe incluir la regla de, / no hay pesaje no hay práctica para los jugadores que llegan tarde a la práctica).

2. Una lista de los atletas más susceptibles a la enfermedad por calor debe ser mantenida por el entrenador atlético y comunicada al personal entrenador. Esta lista debe incluir, pero no limitarse a, atletas con antecedentes médicos de enfermedad por calor, atletas que pierden más del 3% de su peso durante una práctica y atletas que han reportado síntomas de enfermedad por calor durante la temporada al entrenador atlético. Otros más susceptibles a la enfermedad por calor son la enfermedad febril (fiebre reciente o reciente), la toma de medicamentos (especialmente aquellos con efecto diurético o que actúan como estimulantes) y el rasgo falciforme.
3. Los atletas más susceptibles a la enfermedad por calor deben recibir instrucción individual del entrenador, entrenador atlético o designado sobre los síntomas de la enfermedad por calor y la importancia de la hidratación.
4. El entrenador, entrenador de atletismo o designado debe recomendar a los atletas más susceptibles a la enfermedad por el calor que consulten con su médico para obtener orientación adicional. Si el médico de un atleta le informa al entrenador o entrenador atlético que el atleta ha sufrido una enfermedad relacionada con el calor durante la temporada, el atleta no puede participar hasta que el médico lo autorice por escrito.

EDUCACIÓN PARA ENTRENADORES Y ATLETAS

- El entrenador atlético proporcionará a los entrenadores información sobre la enfermedad por calor, incluyendo síntomas de enfermedad por calor y hidratación adecuada. En caso de que una escuela intermedia no tenga una persona llenando la posición de entrenador atlético, el director atlético proporcionará esta información.
- Los atletas deben ser informados de la importancia de la hidratación, de los síntomas de la enfermedad por calor y de su responsabilidad personal de informar al entrenador atlético o al personal técnico si padecen algún síntoma de enfermedad por calor.
- Los equipos deben usar el sistema de "amigos" (dos jugadores que juegan en la misma posición están asignados a "vigilarse" el uno al otro).
- Cualquier entrenador notificado o consciente de cualquier atleta que muestre un síntoma de enfermedad por calor debe notificarlo al entrenador atlético / Director de Atletismo. (debilidad, náuseas / vómitos, palidez, dolor de cabeza, aturdimiento)

FLUIDOS Y HIDRATACIÓN

Más del 60% del peso corporal de un humano proviene de fluidos. Estar bien hidratado es una de las maneras más fáciles para los atletas para asegurar un rendimiento óptimo y reducir el riesgo de enfermedad por calor. La deshidratación es una condición que ocurre cuando la

pérdida de fluidos corporales, en su mayoría agua, excede la cantidad que se recoge. Cuando ocurre este desajuste, el cuerpo se sobrecalienta y se hace más difícil funcionar correctamente. Esto se traduce en un deterioro del rendimiento y conduce a fatiga temprana y un mayor riesgo de enfermedad por calor, calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Los signos y síntomas de la deshidratación varían de menor a severo e incluyen:

- Aumento de la sed
- Boca seca e hinchazón de la lengua
- Debilidad
- Mareos y / o desmayos
- Confusión
- Palpitaciones (sensación de que el corazón está saltando o golpeando)
- Incapacidad para sudar
- Lentitud
- Disminución de la salida de orina
- Piel de gallina y / o escalofríos

El color de la orina puede indicar deshidratación. Si su orina está concentrada y profundamente amarilla / ámbar, puede indicar deshidratación. No todos los líquidos que una persona puede consumir ayudará a reponer el agua y los nutrientes necesarios. Bebidas de agua o deportes, que están especialmente diseñados para contener suficientes carbohidratos para aumentar la energía durante los entrenamientos, pero no tanto que son difíciles de digerir, son generalmente la mejor opción para hidratar el cuerpo antes y durante la actividad física. Cuanto más larga sea la duración del ejercicio y la actividad física, más importante será confiar en las bebidas deportivas, con sus mayores concentraciones de sodio y carbohidratos, para el reemplazo de líquidos. Las bebidas deportivas pueden ser especialmente útiles en calor y humedad ya que reemplazan los electrolitos perdidos en el sudor. Bebidas deportivas puede ser la mejor opción para las personas con una ingesta calórica baja antes de la participación. **Mantenga la REGLA 3-H en mente.** Bebidas deportivas triunfo agua para el rendimiento y la seguridad cuando el ejercicio es duro, caliente, y dura más de una hora.

El Comité Asesor de Medicina Deportiva de la NFHS ha formulado la siguiente declaración de posición:

- La hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio es un ingrediente importante para una participación deportiva sana y exitosa.
- La pérdida rápida de peso representa una pérdida de agua corporal. Una pérdida de apenas 1-2% del peso corporal (1.5 a 3 libras para un atleta de 150 libras) puede afectar negativamente funcionamiento. Una pérdida de 3% o más del peso corporal puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor por esfuerzo.
- Los atletas deben ser pesados antes y después de sesiones de práctica de clima cálido y concursos para evaluar las pérdidas de líquidos.
- Los atletas con porcentajes altos de grasa corporal pueden deshidratarse más rápido que los atletas con menores porcentajes de grasa corporal mientras trabajan bajo las mismas condiciones ambientales.
- Todos los atletas tienen diferentes tasas de sudoración y algunos pierden mucho más sal a través de su sudor que otros.
- Los niveles deficientes de aclimatación / acondicionamiento físico pueden contribuir en gran medida a los problemas de deshidratación de un atleta.

- Los medicamentos y las fiebres pueden contribuir en gran medida a los problemas de deshidratación de un atleta y el riesgo de enfermedad por calor.
- Las temperaturas ambientales y la humedad contribuyen a la deshidratación y al calor.
- Ropa, como oscura, voluminosos, o equipo de protección de goma puede aumentar drásticamente la posibilidad de deshidratación y enfermedades por calor.
- Incluso los climas secos pueden tener alta humedad si los sistemas de rociadores están programados para funcionar antes de que empiecen las primeras horas de la mañana. Esta colección de agua no se evapora hasta que las temperaturas ambientales aumentan y los puntos de rocío bajan.

QUÉ NO BEBER DURANTE EL EJERCICIO

- Los jugos de frutas con un contenido de carbohidratos superior al 8 por ciento de una soda pueden dar lugar a una sensación de hinchazón y cólicos abdominales.
- Las bebidas que contienen cafeína, alcohol y carbonatación no deben usarse debido al alto riesgo de deshidratación asociado con el exceso de producción de orina o disminución de la ingesta voluntaria de líquidos.
- Los atletas deben ser conscientes de que los suplementos nutricionales no se limitan a las píldoras y los polvos; muchos de estos nuevos líquidos contienen estimulantes como cafeína y / o efedrina.
 - Estos estimulantes pueden aumentar el riesgo de problemas de enfermedad cardíaca o de calor durante el ejercicio.
 - Muchas de estas bebidas están siendo producidas por las compañías tradicionales de agua, refrescos y bebidas deportivas y pueden causar confusión a la comunidad deportiva. Como es cierto con otras formas de suplementos, estas "bebidas energéticas o suplementos líquidos" no están reguladas por la FDA. Por lo tanto, la pureza y la exactitud de los contenidos en la etiqueta no están garantizados. Muchas de estas bebidas, que dicen proporcionar energía adicional, energía, etc, tienen ingredientes adicionales que no son necesarios, algunos que son potencialmente dañinos, y algunos que realmente incluyen sustancias prohibidas por los órganos de gobierno tales como la NCAA y el USOC.

REFERENCIA MÉDICA

Si el entrenador de atletismo u otro profesional médico es de la opinión de que una lesión en particular requiere la remisión a un médico especialista para su evaluación o tratamiento, el profesional médico se comunicará con los padres del atleta lesionado por teléfono o en persona a fin de hacer arreglos para que el atleta para ser visto por el profesional médico adecuado. El entrenador deportivo también enviará un Formulario de Referencia del Médico de la Escuela del Condado de Orange con el atleta al especialista médico, cuando sea factible. Este formulario debe ser completado y firmado por el médico tratante y luego devuelto al entrenador de atletismo.

Los médicos de Duke Sports Medicine sirven como nuestros médicos oficiales del equipo. Por lo tanto, este grupo ortopédico usualmente será nuestra primera opción si la lesión involucra el músculo esquelético sistema (huesos, articulaciones, músculos). Los padres tienen la opción de llevar a su hijo / hija a su médico de familia o un servicio de ortopedia que no sea Duke Sports Medicine.

En caso de que se haga una remisión, el atleta lesionado no podrá participar en ninguna actividad atlética hasta que se reciba y revise la autorización por escrito del Entrenador Atlético. Es responsabilidad del atleta y de sus padres asegurarse de que el médico envíe toda la información solicitada. Coaches no tienen la autoridad para hacer referencias a cualquier médico sin la aprobación del entrenador de atletismo, excepto en los casos en que se indica la atención de emergencia .

Consentimiento Médico para participar de MD, DO, PA, PA-C

Si en algún momento un atleta necesita ser visto por un médico (MD, DO, PA, PA-C), el atleta no está autorizado para participar en la práctica o competiciones hasta que él / ella devuelva una nota de autorización médica al entrenador atlético dando el consentimiento médico al atleta para participar en la actividad física. El método preferido es el Formulario de Referencia del Médico

Asma

El asma es una enfermedad respiratoria común que se caracteriza por episodios intermitentes de constricción de las vías respiratorias (bronquios y bronquiolos) en los pulmones. Esta constricción de las vías respiratorias se refiere a menudo como espasmo bronquial. Este espasmo bronquial suele ir acompañado de un aumento de las secreciones bronquiales, restringiendo así aún más el flujo de aire. Cuando ocurre un ataque de asma, el atleta puede experimentar tos, sibilancias y falta de aire. Los ataques de asma pueden ser provocados por una variedad de desencadenantes, incluyendo polvo, polen, humo, olores fuertes o aire frío. Algunos ataques de asma pueden ser desencadenados por el ejercicio extenuante. En estos casos, el atleta es clasificado como teniendo asma inducida por el ejercicio (IEA).

Los estudiantes atletas que han sido diagnosticados con asma deben tener un Plan de Acción para el Asma en el archivo con la enfermera de la escuela. Si el alumno-atleta requiere el uso de un inhalador, debe mantener su inhalador con ellos en todas las prácticas y juegos. El estudiante-atleta no debe compartir sus inhaladores con otros estudiantes-atletas o compañeros de equipo.

Política de la Mesa Directiva OCS 6125/6125-P

Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica que resulta de la absoluta o relativa falta de insulina. La diabetes se puede dividir en dos tipos: Tipo I (dependiente de la insulina) y Tipo II (no dependiente de la insulina). Con la diabetes tipo I, el cuerpo es incapaz de producir insulina, por lo tanto las células del cuerpo son incapaces de absorber el azúcar (glucosa) de la sangre. Esto conduce a altos niveles de glucosa en la sangre. La diabetes tipo I puede ser controlada mediante el monitoreo regular de los niveles de

azúcar en la sangre y mediante la introducción de insulina. La insulina se puede inyectar o administrar a través de una bomba de insulina. La diabetes tipo II ocurre cuando el cuerpo todavía es capaz de producir insulina, pero lo hace en cantidades insuficientes o produce insulina que no funciona correctamente. Este tipo de diabetes no requiere inyecciones de insulina y se puede controlar a través de medicamentos orales combinados con una dieta adecuada y ejercicio. Los estudiantes atletas que han sido diagnosticados con diabetes deben tener un Plan de Acción de Diabetes en el archivo con la enfermera de la escuela. Los estudiantes atletas con diabetes deben monitorear con regularidad sus niveles de glucosa en la sangre, especialmente durante y después de los períodos de ejercicio.

Política de Medicamentos

La siguiente información es una versión condensada de la Política de Medicamentos de las Escuelas del Condado de Orange que trata el uso y / o posesión de los estudiantes de cualquier tipo de medicamento recetado y medicamentos de venta libre (tales como Tylenol e ibuprofeno). Esto también incluye cualquier tipo de cremas, ungüentos, gotas para la tos y gotas de ojo / oído en la escuela. A los estudiantes se les permite usar medicamentos en la escuela por las siguientes razones:

1. Para mantener la asistencia
2. Para manejar un problema crónico de salud
3. Para satisfacer una necesidad especial de atención médica
4. Para tratar una condición de salud de emergencia

Procedimientos de Traer (Check-in) de Medicamentos

- Los padres deben traer medicamentos directamente a la enfermera de la escuela.
- La medicación se contará (si corresponde) y será registrada por la enfermera de la escuela.
- Los medicamentos deben estar en un envase bien etiquetado de la farmacia O en el envase original para medicamentos sin receta médica.
- Un Formulario Completo de Solicitud de Medicamentos a Recibir debe acompañar el medicamento y tener firmas del padre / tutor y un doctor en el mismo.

Medicamentos auto administrados

Los estudiantes con asma severa, diabetes o alergias pueden ser permitidos (con la aprobación del doctor, padre / guardián y enfermera de la escuela) para mantener la medicación en su poder. El Formulario de Autorización para la Auto-Medicación debe ser completado y firmado por el médico, padre / tutor y estudiante. Entrenador atlético, entrenadores y otro personal no le pueden dar medicamentos a los estudiantes. Esto incluye medicamentos comunes sin receta médica. Si un estudiante atleta tiene medicamentos recetados que necesitan o pueden necesitar durante la participación atlética, deben hacer que el personal entrenador lo sepan. Los atletas estudiantes no deben almacenar los medicamentos en el equipo de primeros auxilios. La única excepción son los inhaladores para estudiantes atletas con asma. Política de la Mesa Directiva OCS 6125/6125-P

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Así como la hidratación es importante para la salud y el bienestar del estudiante, la ingestión calórica también es importante para asegurar un rendimiento atlético óptimo. Estudiantes atletas deben centrarse en comer proteínas sin grasa, frutas y verduras y granos enteros para asegurar que el cuerpo está preparado para el entrenamiento. Evite entrar en cualquier sesión de entrenamiento con un tanque de combustible vacío. Una comida rica en carbohidratos y proteínas (como el grano entero en panes, arroz, pasta, frutas, verduras, pollo, pavo o yogurt bajo en grasa) debe consumirse 3-4 horas antes de la práctica o la competencia y un tentempié de fácil digestión 60- 90 minutos antes de la actividad. Evite comer una dieta rica en grasas saturadas o trans, ya que no son saludables y pueden limitar la capacidad atlética. Estos tipos de grasa se encuentran en los productos lácteos más altos en grasa, carnes, alimentos fritos y alimentos procesados / bocadillos. Principalmente grasas no saturadas como aceitunas, aguacates, nueces, semillas y salmón debe ser elegido en su lugar. Los carbohidratos son la fuente más rápida de energía para los músculos y la proteína juega un papel importante en ayudar al cuerpo a recuperarse después del ejercicio.

Cuando los estudiantes comen una combinación de carbohidratos y proteínas, los carbohidratos se utilizan para alimentar los músculos durante la actividad, mientras que la proteína se utiliza para ayudar a construir y reparar el tejido muscular. Puede tardar hasta 36 horas en recargar los músculos de los estudiantes que retrasan el reabastecimiento de combustible de sus cuerpos. Para ayudar al cuerpo en una recuperación más rápida después del ejercicio o la competencia, elija alimentos ricos en carbohidratos con algunas proteínas dentro de los 30 min de terminar una sesión de entrenamiento o competición (por ejemplo, leche con chocolate, batidos o barras de proteína). Tenga cuidado de limitar la ingesta de estos productos deportivos pre-empaquetados. Si bien pueden utilizarse eficazmente en la dieta de un atleta, los alimentos enteros deben consumirse cuando sea posible. Los alimentos de gran recuperación incluyen: granola, bagels con mantequilla de maní, sub sandwiches con carnes magras como pollo o pavo, así como galletas y queso. Hacer opciones de alimentos saludables por parte de los estudiantes requiere aliento y compromiso.

MEDICAMENTOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO (PED)

A menudo, los suplementos dietéticos y las drogas que mejoran el rendimiento se ven como una manera fácil de mejorar el rendimiento atlético, aumentar los niveles de energía, perder o ganar peso y sentirse mejor. Si se lleva a un extremo, esto puede crear una cultura más preocupada por "arreglos rápidos", en lugar de trabajo duro, el desarrollo de buenas prácticas de nutrición y la salud general a largo plazo. Las Escuelas del Condado de Orange respaldan y apoyan la postura del NFHS en términos de sustancias que mejoran el desempeño: "Para minimizar los riesgos de salud y seguridad para los estudiantes atletas, mantener estándares éticos y reducir los riesgos de responsabilidad, el personal escolar y los entrenadores nunca deben suministrar, o permitir el uso de cualquier medicamento, medicamento o suplemento alimenticio únicamente con fines de mejora del rendimiento. "hable con el médico de su hijo o hija y / o un dietista deportivo certificado antes de participar en un régimen de suplementos

dietéticos. Para saber si un suplemento dietético específico ha sido certificado como seguro, visite <http://www.nfsport.com/>. Para obtener más información sobre los peligros de los PED, visite <http://taylorhooton.org/>.

MRSA, VIH, HEPATITIS B

Por su naturaleza, la participación en el atletismo interescolar incluye el riesgo de una posible transmisión de enfermedades infecciosas como el MRSA, el VIH y la hepatitis B. Este riesgo se puede disminuir con la práctica de medidas de seguridad e higiene adecuadas.

Staphylococcus aureus resistente a la meticilina (MRSA)



Es un tipo de bacteria estafilocócica que es resistente a muchos antibióticos. En la comunidad, la mayoría de las infecciones por MRSA son infecciones de la piel. En instalaciones médicas, el MRSA causa infecciones del torrente sanguíneo que amenazan la vida, neumonía e infecciones del sitio quirúrgico. Cualquier persona puede contraer MRSA por contacto directo con una herida infectada o compartiendo artículos personales, como toallas o maquinillas de afeitarse que han tocado la piel infectada. El riesgo de infección por MRSA puede incrementarse cuando una persona se encuentra en ciertas actividades o lugares que involucran apiñamiento, contacto piel a piel y equipo o suministros compartidos, como los atletas durante la competencia. Hay los pasos de higiene personal que pueden reducir el riesgo de infección por MRSA:

- Mantenga una buena higiene corporal y corporal. Lávese las manos frecuentemente y limpie el cuerpo regularmente, especialmente después del ejercicio.
- Mantenga los cortes, raspaduras y heridas limpias y cubiertas hasta que se curen.
- Evite compartir artículos personales como toallas y maquinillas de afeitarse.
- Tenga cuidado temprano si cree que podría tener una infección.

Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA)

MRSA (mer-sa) is a type of infection caused by *Staph* bacteria that is resistant to some common antibiotics such as penicillin.

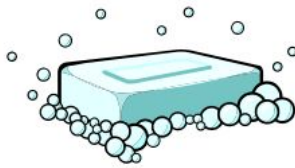

Staph and MRSA are spread by direct physical contact with an infected individual or by touching objects contaminated with the bacteria such as towels, uniforms, or sports equipment.

The infected area usually starts out as a small bump resembling a pimple, which becomes redder and can develop pus drainage.




Report any suspicious skin sores to your parents, coach, trainer or school nurse. See your health care provider!

To prevent this infection, athletes should:

- wash hands frequently
- shower immediately after physical activity
- never share personal hygiene items
- cover any open sore on skin when involved in contact sports.
- clean and disinfect all shared athletic equipment after each use (mats, pads, helmets, etc.)



Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Se debilita el sistema inmunológico de una persona mediante la destrucción de células importantes que combaten la enfermedad y la infección. Sólo ciertos fluidos corporales de una persona que tiene VIH pueden transmitir el virus a otros. Estos fluidos deben entrar en contacto con una membrana mucosa o tejido dañado o inyectarse directamente en el torrente sanguíneo (desde una aguja o jeringa) para que se produzca la transmisión. De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) en casos muy raros, el VIH ha sido transmitido por:

- 1) Ser mordido por una persona con VIH. Cada uno de los muy pocos casos documentados ha implicado un trauma severo con daño extenso de los tejidos y la presencia de sangre. No hay riesgo de transmisión si la piel no está rota.
- 2) Contacto entre piel rota, heridas o membranas mucosas y sangre infectada por el VIH o fluidos corporales contaminados con sangre.
- 3) Comer alimentos que han sido pre-masticados por una persona infectada por el VIH. La contaminación ocurre cuando la sangre infectada de la boca de un cuidador se mezcla con los alimentos mientras mastica. Los únicos casos conocidos se encuentran entre los lactantes.

El VIH no sobrevive mucho tiempo fuera del cuerpo humano (como en las superficies), y no puede reproducirse fuera de un huésped humano.

El VIH no se contagia por:

- Mosquitos, garrapatas u otros insectos.

- Saliva, lágrimas o sudor que no se mezcla con la sangre de una persona VIH-positiva.
- Jugando, estrechando las manos, compartiendo los baños, compartiendo platos, o besando la boca cerrada o "social" con alguien que es VIH-positivo.
- Otras actividades sexuales que no implican el intercambio de fluidos corporales (por ejemplo, tocar).

Como resultado, en el ámbito atlético, el riesgo de propagación del VIH puede ser casi eliminado siguiendo sencillos pasos de higiene personal.

HEPATITIS B

Es una enfermedad del hígado que resulta de la infección con el virus de la hepatitis B. La gravedad puede variar de una enfermedad leve que dura unas pocas semanas a una enfermedad seria y duradera. Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), la hepatitis B se suele propagar cuando la sangre u otro fluido corporal de una persona infectada con el virus de la hepatitis B entra en el cuerpo de alguien que no está infectado. Esto puede ocurrir por contacto sexual con una persona infectada o compartir agujas, jeringas u otro equipo de inyección de drogas. La hepatitis B también puede pasar de una madre infectada a su bebé al nacer. Por lo tanto, en el ambiente atlético la transmisión de la hepatitis B de una persona a otra es extremadamente rara.

Los signos y síntomas de Hepatitis B incluyen:

- Dolor abdominal
- Orina oscura
- Fiebre
- Dolor en las articulaciones
- Pérdida de apetito
- Náuseas y vómitos
- Debilidad y fatiga
- Piel y ojos amarillentos (ictericia)

Infecciones cutáneas

Las condiciones de la piel son una ocurrencia común, pero prevenible entre atletas. Tal vez la más grave de estas condiciones son diversas infecciones de la piel causadas por bacterias, hongos y virus. Las infecciones de la piel pueden transmitirse por contacto directo (piel con piel) e indirecto (persona a objeto inanimado). Un control adecuado de la infección puede ayudar a minimizar el desarrollo y la propagación de infecciones de la piel. Además de la identificación y el tratamiento de las personas infectadas, las prevenciones pueden ser ayudadas mediante la mejora de las prácticas de higiene de los estudiantes y los atletas y mediante la limpieza de rutina y la desinfección de todos los equipos. En la mayoría de los casos, estas condiciones de la piel pueden cubrirse con un vendaje fijado firmemente o un parche no permeable para permitir la participación. Las heridas abiertas y las afecciones cutáneas infecciosas que no pueden ser adecuadamente protegidas para prevenir su exposición a otras serán consideradas causa de descalificación médica de la práctica y la competición. Cualquier lesión de piel de

aspecto sospechoso deberá ser evaluada por el Entrenador Atlético y posiblemente referida a un médico o dermatólogo. Si un atleta es examinado para una lesión, el atleta debe tener esa forma NFHS llena por un médico firmada dando permiso para que el luchador participe con lesiones de la piel (Apéndice I) o permiso del médico de NFHS para participar con lesiones de piel - no luchador J). Este formulario completo se colocará en el archivo del atleta. Una copia será dada al entrenador para presentar a los funcionarios durante encuentros de lucha libre.

Patógenos transmitidos por la sangre y precauciones universales

El Personal de Entrenamiento Atlético de las Escuelas del Condado de Orange cumple con la Norma 29 CFR, Parte 1910.1030 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), establecida en 1992. Las precauciones universales se siguen estrictamente tanto en la sala de entrenamiento atlético como en el campo. Los entrenadores también deben practicar precauciones universales al tratar situaciones de lesiones que involucren sangre. Estas precauciones universales incluyen lo siguiente:

1. Al tratar una lesión que involucre piel abierta, membranas mucosas, sangre o fluidos corporales asegúrese de usar guantes desechables. Los guantes deben ser cambiados después del contacto con cada atleta. Este equipo de protección debe ser desechado en una bolsa de riesgo biológico después de su uso.
2. Lávese las manos cuidadosamente con jabón y agua tibia inmediatamente después de la exposición a la sangre o fluidos corporales, incluso si se han utilizado guantes protectores.
3. Limpie todas las superficies que han sido expuestas a la sangre o fluidos corporales con una solución que consta de una parte de blanqueador de cloro a 10 partes de agua (1:10) o un desinfectante antimicrobiano aprobado.
4. Todas las heridas, abrasiones o cortes existentes que puedan servir como fuente de sangrado o como punto de entrada de los patógenos transmitidos por la sangre deben cubrirse con un vendaje oclusivo que pueda soportar las exigencias de la competencia.
5. Deseche los objetos afilados como agujas o cuchillos de bisturí en un contenedor de objetos punzantes especialmente diseñado. Este contenedor debe ser rojo y claramente marcado como material de riesgo biológico.
6. Deseche todos los materiales contaminados (vendajes, gasas, guantes, etc.) en una lata de residuos de riesgo biológico especialmente marcada.
7. Durante la competición y la práctica, si un atleta está sangrando, debe ser removido de la práctica o juego tan pronto como sea posible. Una vez que el atleta ha sido removido, el sangrado debe ser detenido y la herida abierta cubierta con un vendaje oclusivo que puede soportar los rigores de la competencia. Los atletas con sangre en su uniforme deben ser retirados de la competencia hasta que el uniforme pueda ser desinfectado. Los uniformes que han sido saturados con sangre deben ser removidos y cambiados antes de que el atleta pueda regresar a la competencia.

ENFERMEDAD DE CÉLULA FALCIFORME

La enfermedad de células falciformes es un trastorno sanguíneo hereditario que afecta a los glóbulos rojos. Una de las preguntas que está en la actual forma de pre-participación médica tiene que ver con la enfermedad de células falciformes, por lo que es importante que todos los involucrados en el atletismo interescolar tiene cierta conciencia y comprensión de la enfermedad.

Las personas con enfermedad de células falciformes tienen glóbulos rojos que contienen principalmente hemoglobina S, un tipo anormal de hemoglobina. A veces estos glóbulos rojos se convierten en hoz (en forma de media luna) y tienen dificultad para atravesar vasos sanguíneos pequeños. Cuando las células en forma de hoz bloquean pequeños vasos sanguíneos, menos sangre puede alcanzar esa parte del cuerpo. El tejido que no recibe un flujo sanguíneo normal eventualmente se daña. Esto es lo que causa las complicaciones de la anemia falciforme. Actualmente no existe una cura universal para la enfermedad de células falciformes. Hemoglobina - es la sustancia principal de los glóbulos rojos. Ayuda a los glóbulos rojos a transportar oxígeno desde el aire en nuestros pulmones a todas las partes del cuerpo. Los glóbulos rojos normales contienen hemoglobina A.

La hemoglobina S y la hemoglobina C son tipos anormales de hemoglobina. Los glóbulos rojos normales son suaves y redondos y pueden apretarse a través de pequeños tubos de sangre (vasos). Normalmente, los glóbulos rojos viven alrededor de 120 días antes de que los nuevos los reemplacen. Las personas con condiciones de células falciformes hacen una forma diferente de hemoglobina A llamada hemoglobina S (S significa hoz). Los glóbulos rojos que contienen principalmente hemoglobina S no viven tanto como los glóbulos rojos normales (normalmente unos 16 días). También se vuelven rígidos, distorsionados en forma y tienen dificultad para atravesar los pequeños vasos sanguíneos del cuerpo. Cuando las células en forma de hoz bloquean pequeños vasos sanguíneos, menos sangre puede alcanzar esa parte del cuerpo. El tejido que no recibe un flujo sanguíneo normal eventualmente se daña. Esto es lo que causa las complicaciones de la anemia falciforme.

Hay varios tipos de enfermedad de células falciformes. Los más comunes son: Anemia de células falciformes (SS), Enfermedad de la Hoja-Hemoglobina C (SC), Talasemia beta-Plus de la hoz y Talasemia beta-cero falciforme. El rasgo de célula falciforme es una condición hereditaria en la cual tanto la hemoglobina A como la S se producen en los glóbulos rojos, siempre más A que S. El rasgo de células falciformes no es un tipo de enfermedad de células falciformes. Las personas con rasgo de células falciformes generalmente son saludables. Las condiciones de la célula falciforme se heredan de los padres de la misma manera que el tipo de sangre, el color y la textura del cabello, el color de los ojos y otros rasgos físicos. Los tipos de hemoglobina que una persona hace en los glóbulos rojos dependen de los genes de hemoglobina que la persona hereda de sus padres. Como la mayoría de los genes, los genes de hemoglobina se heredan en dos conjuntos ... uno de cada padre. Ejemplos: Si uno de los padres tiene anemia de células falciformes y el otro es normal, todos los niños tendrán un rasgo

falciforme. Si uno de los padres tiene anemia de células falciformes y el otro tiene rasgo de células falciformes, hay un 50% de probabilidad (o 1 de cada 2) de tener un bebé con enfermedad de células falciformes o rasgo falciforme con cada embarazo. Cuando ambos padres tienen rasgo de células falciformes, tienen un 25% de probabilidad (1 de 4) de tener un bebé con enfermedad de células falciformes con cada embarazo.

En los Estados Unidos la gente se sorprende a menudo cuando se enteran de que una persona que no es afroamericana tiene la enfermedad de células falciformes. La enfermedad se originó en al menos 4 lugares en África y en el subcontinente indio / Arabia Saudita. Existe en todos los países de África y en las zonas donde los africanos han emigrado. Es más común en África Occidental y Central donde hasta el 25% de las personas tienen rasgo de células falciformes y 1-2% de todos los bebés nacen con una forma de la enfermedad. En los Estados Unidos con una población estimada de más de 270 millones, alrededor de 1.000 bebés nacen con la enfermedad de células falciformes cada año. Por el contrario, Nigeria, con una población estimada en 1997 de 90 millones, nacieron entre 45.000 y 90.000 bebés con enfermedad de células falciformes cada año. El comercio transatlántico de esclavos fue en gran parte responsable de la introducción del gen de la célula falciforme en las Américas y el Caribe. Sin embargo, la enfermedad de células falciformes ya se había extendido de África al sur de Europa en el momento de la trata de esclavos, por lo que está presente en portugués, españoles, corsos franceses, sardos, sicilianos, italianos, griegos, turcos y chipriotas. La enfermedad de células falciformes aparece en la mayoría de los países del Próximo y Medio Oriente, incluyendo Líbano, Israel, Arabia Saudita, Kuwait y Yemen. La afección también ha sido reportada en India y Sri Lanka. La enfermedad de células falciformes es un problema de salud internacional y realmente un desafío mundial.

Precauciones pueden permitir que los estudiantes-atletas con rasgo de células falciformes prosperen en su deporte. Estas precauciones se describen en las referencias y en una declaración de consenso de NATA 2007 sobre el rasgo de células falciformes y el atleta. El conocimiento del estado de las células falciformes de un estudiante-atleta debe facilitar la atención médica oportuna y apropiada durante una emergencia médica.

Los estudiantes atletas con rasgo de células falciformes deben tener conocimiento de estas precauciones y las instituciones deben proporcionar un entorno en el que estas precauciones puedan ser activadas. En general, estas precauciones sugieren que los estudiantes atletas con rasgo falciforme deben:

- Fijar su propio ritmo.
- Participar en un régimen de acondicionamiento de pretemporada lento y gradual para estar preparado para las pruebas de rendimiento específicas de deportes y los rigores de atletismo competitivo intercolegial.
- Se acumula lentamente durante el entrenamiento (por ejemplo, progresiones con ritmo).

- Utilizar un descanso y una recuperación adecuados entre las repeticiones, especialmente durante los "gaseos" y los ejercicios intensos de la estación o de la "estera".
- No se le pide que realice todo el esfuerzo de cualquier tipo más allá de dos a tres minutos sin respirar.
- Ser excusados de pruebas de rendimiento, como los sprints en serie o las carreras de millas, especialmente si no son actividades deportivas normales.
- Detener la actividad inmediatamente después de luchar o experimentar síntomas como dolor muscular, debilidad anormal, fatiga excesiva o falta de aire.
- Manténgase bien hidratado en todo momento, especialmente en condiciones calurosas y húmedas.
- Mantener el manejo adecuado del asma.
- Abstenerse de ejercicios extremos durante una enfermedad aguda, si se siente enfermo o tiene fiebre.
- Acceder al oxígeno suplementario a la altura, según sea necesario.
- Busque atención médica inmediata cuando experimente incomodidad inusual.

COMMOTIO CORDIS (El toque de la muerte)

Es la muerte súbita que resulta de una interrupción letal del ritmo cardíaco que se produce como resultado de un golpe en el área directamente sobre el corazón (la región precordial), en un momento crítico durante el ciclo de un latido cardíaco que causa paro cardíaco. Es una forma de fibrilación ventricular (V-Fib), no un daño mecánico al músculo cardíaco o los órganos circundantes, y no el resultado de una enfermedad cardíaca. Lo más a menudo se produce durante la participación en los deportes, la mayoría del béisbol, a menudo a pesar de un protector de pecho. Es más a menudo causada por un proyectil, pero también puede ser causada por el golpe de un codo u otra parte del cuerpo, golpeando la región precordial sobre el corazón. El tórax de un adolescente, siendo menos desarrollado, es más propenso a esta lesión dado las circunstancias. El Registro Nacional de Commotio Cordis de los Estados Unidos registró 188 casos entre 1996 y 2007, y aproximadamente la mitad ocurrió durante deportes organizados.

- Es la causa principal de muerte para los jugadores de béisbol de la juventud que promedian 2 a 3 muertes por año.
- El 96% de las víctimas eran varones y tenían un promedio de 14.7 años
- La mayoría de los casos fueron fatales, pero la tasa de supervivencia aumentó al 35% cuando se utilizaron desfibriladores externos automatizados dentro de los tres minutos siguientes al impacto.
- Los protectores del pecho están diseñados para reducir el trauma de lesiones corporales contundentes, pero no ofrecen protección contra la commotio cordis.
- Casi el 20% de las víctimas en el fútbol, el béisbol, el lacrosse y el hockey llevaban protectores de pecho.

Directrices de NFHS sobre Prácticas de Manejo y Concursos durante Rayos o Truenos (Revisado y Aprobado en octubre de 2014):

Estas directrices proporcionan una política por defecto a los responsables o compartir los deberes para tomar decisiones relativas a la suspensión y reinicio de prácticas y concursos basados en la presencia de rayos o truenos. Las fuentes preferidas para solicitar tal política para su instalación incluirían la asociación estatal de actividades de la escuela secundaria y la oficina más cercana del Servicio Meteorológico Nacional. Planificación proactiva:

- (a) Asignar personal para monitorear las condiciones climáticas locales antes y durante las prácticas y concursos.
- (b) Desarrollar un plan de evacuación, incluyendo la identificación de áreas seguras cercanas apropiadas.
- c) Elaborar criterios para la suspensión y la reanudación del juego:

(1) Cuando se oye un trueno o se ve un rayo de nube a tierra, el borde delantero de la tormenta está lo suficientemente cerca para golpear su ubicación con un rayo. Suspender el juego por treinta (30) minutos y tomar refugio inmediatamente.

(2) Regla de treinta minutos. Una vez suspendido el juego, espere al menos 30 minutos después de que se oiga el último trueno o se observe un destello de relámpago antes de reanudar el juego.

(3) Cualquier trueno o relámpago subsiguiente después del comienzo del recuento de 30 minutos reiniciará el reloj y comenzará otro recuento de 30 minutos.

(4) Revisar anualmente con todos los administradores, entrenadores y personal de juego.

(5) Informe a los estudiantes atletas de la política de relámpagos al comienzo de la temporada.

Nota: Para obtener información más detallada, consulte la sección "Seguridad contra los rayos" que figura en el Manual de medicina deportiva del NFHS.

PLANES DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

Cada escuela intermedia y secundaria debe tener un Plan de Acción de Emergencia Atlética. Las situaciones de emergencia pueden surgir en cualquier momento durante eventos y prácticas atléticas. Se deben tomar medidas oportunas para proporcionar la mejor atención posible al participante deportivo o al espectador si surgen condiciones de emergencia y / o amenaza la vida. El desarrollo y la implementación de un plan de emergencia ayudará a garantizar que se proporcionará la mejor atención. Como las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento y durante cualquier actividad, todos los entrenadores y aquellos que trabajan en eventos atléticos deben estar preparados. Los departamentos atléticos escolares tienen el deber de desarrollar un plan de emergencia que se puede implementar inmediatamente cuando sea necesario y proporcionar estándares apropiados de atención de emergencia. Como las lesiones atléticas pueden ocurrir en cualquier momento y durante cualquier actividad, el personal técnico debe estar preparado.

Esta preparación implica la formulación de un plan de emergencia, la cobertura adecuada de los acontecimientos, el mantenimiento de equipo y suministros de emergencia apropiados, la utilización de personal médico de emergencia apropiado y la educación continua en el área de medicina y planificación de emergencia. Esperemos que, a través de cuidadosas pre-participación pruebas físicas, cobertura médica adecuada, la práctica segura y técnicas de entrenamiento y otras vías de seguridad, algunas posibles emergencias pueden ser evitadas. Sin embargo, los accidentes y lesiones son inherentes a la participación deportiva, y la preparación adecuada debe permitir que cada situación de emergencia se gestione adecuadamente. Estos son los componentes básicos de cada plan de acción de emergencia para el atletismo:

1. Personal de Emergencia
2. Comunicación de emergencia
3. Equipo de emergencia
4. Roles de Entrenadores Atlético Certificados, Entrenadores de Estudiantes, Entrenadores y Administradores
5. Direcciones del lugar de celebración

Enlace a: [NCHSAA - Información del Plan de Acción de Emergencia](#)

Enlace a: [Manual de Entrenamiento de OCS Athletic](#)

LISTA DE SEGURIDAD PARA JUGADORES DE FÚTBOL

El fútbol es un deporte de contacto y se producirán lesiones. Los entrenadores que trabajan en nuestro programa son personas calificadas y profesionales. Los fundamentos relacionados con jugar al fútbol se enfatizarán continuamente y repetidamente dentro y fuera del campo. La información contenida en esta lista de reglas y procedimientos es para informar a los jóvenes en nuestro programa de fútbol de las técnicas adecuadas para practicar para la máxima seguridad en la fase de contacto del juego.

Abordar, bloquear y ejecutar la pelota

Por la regla, el casco no se debe utilizar como un "carnero." El contacto inicial no se debe hacer con el casco. No es posible jugar el juego de forma segura o correcta sin tener que entrar en contacto con el casco cuando se bloquea adecuadamente y se enfrenta a un oponente. Por lo tanto, la técnica es más importante para prevenir lesiones.

Las técnicas de abordaje y bloqueo son básicamente las mismas. El contacto debe hacerse por encima de la cintura pero no inicialmente con el casco. El jugador debe estar siempre en una posición de equilibrio, las rodillas dobladas, la espalda recta, el cuerpo ligeramente doblado hacia adelante, la cabeza hacia arriba, el área objetivo tan cerca del cuerpo como sea posible con el contacto principal que se hace con el hombro.

El bloqueo y el abordaje al no poner el casco tan cerca del cuerpo como sea posible podría resultar en lesiones en el hombro, como una separación o un nervio pellizcado en el área del cuello. Los peligros de no seguir las técnicas adecuadas pueden ser de menor a incapacitante hasta la muerte. La razón para seguir las reglas de seguridad en el contacto con la parte superior del cuerpo y el casco es que la alineación incorrecta del cuerpo puede poner la columna vertebral en una posición vulnerable por lesión.

Si la cabeza está doblada hacia abajo, las vértebras cervicales (cuello) están en un enlace y el contacto en el TOP DEL CASCO podría resultar en una luxación, daño en los nervios, parálisis o incluso la muerte. Si la espalda no es recta, la vértebra torácica (parte media de la espalda) y la vértebra lumbar también son vulnerables a lesiones con resultados similares si se vuelve a hacer contacto con el TOP DEL CASCO. Cada entrenamiento diario incluye ejercicios de tipo isométrico; el desarrollo de la fuerza en los músculos del cuello es uno de los mejores métodos para prevenir lesiones en la cabeza y permitir a un individuo mantener la cabeza erguida incluso después de cansarse durante un entrenamiento o concurso.

Posición básica de contacto (contacto) y técnica fundamental

Si las rodillas no están dobladas, la posibilidad de lesión en la rodilla es mucho mayor. Fundamentalmente un jugador debe estar en la posición correcta de golpear en todo momento durante el juego de pelota en vivo y este punto se repetirá continuamente durante la práctica. El peligro es cualquier cosa de los músculos tensionados a las lesiones del tobillo a las lesiones serias de la rodilla que requieren la cirugía. Las reglas han hecho que el bloqueo por debajo de la cintura (fuera de una zona de dos yardas por cuatro yardas al lado del fútbol) sea ilegal. Las grapas se han restringido a no más de 1/2 pulgada para ayudar más lejos en prevenir lesiones de la rodilla. Un corredor con la bola, sin embargo, se puede abordar alrededor de las piernas.

Al abordar, las reglas prohíben el contacto inicial con el casco o agarrar la mascarilla o el borde del casco. Estas restricciones fueron colocadas en las reglas debido a lesiones graves resultantes del incumplimiento de estas precauciones de seguridad. El contacto inicial con el casco puede resultar en moretones, dislocación, huesos rotos, lesiones en la cabeza, lesiones internas, como riñones, bazo, vejiga, etc. Agarrar el borde de la mascarilla o del casco podría resultar en una lesión en el cuello, tensión a una dislocación, lesión de nervio, daño de columna vertebral que causa parálisis o muerte.

El juego ilegal de los atletas participantes no será tolerado y todos los jugadores son recordados repetidamente de los peligros de actos antideportivos.

Montaje y uso del equipo

Las almohadillas de hombro, los cascos, los cojines de cadera, los pantalones incluyendo los cojines del muslo y las rodilleras deben tener la guarnición y el uso apropiados. Las almohadillas de hombro que son demasiado pequeñas dejarán el punto del hombro vulnerable a los moretones o las separaciones; también podría estar demasiado apretado en el área del cuello resultando en un posible nervio pellizcado. Las almohadillas de hombro que son

demasiado grandes dejarán el área del cuello mal protegida y se deslizará sobre los hombros haciéndolos vulnerables a moretones o separaciones.

Los cascos deben ajustarse cómodamente a los puntos de contacto: frente, atrás y arriba de la cabeza. El casco debe ser de seguridad "NOCSAE" de marca, el chinstraps debe ser fijado, y las almohadillas de la mejilla debe ser del espesor adecuado. En el contacto, un casco demasiado apretado podría dar lugar a un dolor de cabeza. Un ajuste demasiado flojo podría causar dolores de cabeza, una conmoción cerebral, una lesión en la cara como una nariz rota o un hueso de la mejilla, un golpe en la parte posterior del cuello causando una lesión en el cuello, posiblemente bastante grave como parálisis o incluso la muerte.

El informe no cubre todas las posibles posibilidades de lesiones en el fútbol, pero es un intento de sensibilizar a los jugadores de que los fundamentos, el entrenamiento y el equipamiento adecuado son importantes para su seguridad y disfrute al jugar al fútbol en las Escuelas del Condado de Orange.

Lista de verificación diaria de la inspección del casco de fútbol americano

Jugadores

Revise su casco antes

Cada uso como sigue:

1. Revise el relleno de espuma para ver si hay una colocación adecuada y cualquier deterioro.
2. Revise si hay grietas en el vinilo / cubierta de goma de aire, espuma, cascos acolchados líquidos.
3. Compruebe que el sistema de protección o el relleno de espuma no han sido alterados o retirados.
4. Compruebe la inflación adecuada de los cascos de aire. Siga las instrucciones del fabricante. Los ajustes de presión de aire deben ser realizados por entrenadores, entrenadores o administradores de equipos de la facultad.
5. Compruebe todos los remaches, tornillos, velcro y broches de presión para asegurarse de que están bien sujetos y sujetando las partes protectoras.

SI CUALQUIERA DE LAS INSPECCIONES ANTERIORES INDICAN NECESIDAD DE REPARACIÓN Y / O REEMPLAZO, NOTIFIQUE A UN ENTRENADOR O MANAGER DEL EQUIPO.

COMO JUGADOR, ESTA ES SU RESPONSABILIDAD !!!

Lista de comprobación semanal de la inspección del casco de fútbol americano

Entrenadores, entrenador de atletismo o director de equipo

(Compare esta lista con las directrices del fabricante)

1. Correa de la barbilla, anclando las correas planas y tensas, pasando por debajo de la mascarilla. Hebillas de la barbilla con los dientes hacia arriba. Correas no sueltas, estiradas o rotas. Reemplace según sea necesario. Seguros en buen estado

2. Parte inferior del relleno de la frente - 1 pulgada por encima de la ceja. Ajuste el relleno o el aire.
3. Las aberturas del oído del casco se alinean aproximadamente con los canales del oído. Ajuste el relleno o el aire.
4. Máscara 3 dedos desde la punta de la nariz. Revise la mascarilla para detectar pintura en astillas, accesorios sueltos, movimiento, dentado o aplanamiento. Repare los accesorios, reemplace las máscaras dentadas o astilladas según sea necesario.
5. El relleno parte de atrás del casco cubre la prominencia ósea del cráneo. Ajuste el relleno o el aire.
6. Frente a espalda torsión - piel de la frente debe arrugar. El casco no debe deslizarse hacia adelante y hacia abajo en la nariz o hacia atrás en el cuello. Ajuste la correa de la barbilla, el relleno o el aire
7. Torsión lateral - agarre la máscara facial con ambas manos e intente girar lateralmente. La frente y la piel cerca de las almohadillas de la mandíbula deben arrugarse. La nariz del jugador debe permanecer entre los tornillos de anclaje que sujetan la máscara en su lugar en la frente. Ajuste el relleno, la barbilla o el aire
8. Examine la cáscara para buscar grietas; examine los remaches de montaje, los tornillos, el velcro y los broches de presión para romper, distorsionar o soltar. Reemplace según sea necesario
9. Reemplace almohadillas de la frente dañada o desgastada, almohadillas del cráneo trasero y las almohadillas de la mandíbula.

Lista de comprobación del casco de Lacrosse

Ajuste del casco

1. **El borde frontal del casco** debe estar 1 pulgada por encima de la ceja. Una vez que se ha establecido la altura correcta, la correa de la barbilla debe estar correctamente fijada. Esto mantendrá el casco en la posición correcta mientras comprueba y ajusta el ajuste del casco. Para ajustar la correa del mentón, sujete la correa de la barbilla en la barbilla, luego ajuste y apriete las correas delanteras y finalmente la parte posterior. Asegúrese de que la tensión es igual en las cuatro correas y de que ninguna se salga de la alineación.
2. **Parte posterior de la cabeza:** Use sus dedos para sentirse justo debajo del borde trasero del casco. El relleno debe estar en contacto firme, pero cómodo con la cabeza. Si hay alguna laguna o si el casco está demasiado apretado, pruebe con otro tamaño de casco.
3. **De atrás a delante:** El ajuste del frente y de la parte posterior se debe comprobar al mismo tiempo, porque se afectan. Primero, sujete firmemente el casco en cada lado y gírelo suavemente de lado a lado, luego hacia arriba y hacia abajo. La piel de la frente debe moverse con el casco. Si el casco se mueve sin mover la piel, pruebe otro tamaño de casco. En segundo lugar, bloquea tus dedos detrás de tu cabeza y jala firmemente hacia ti. Si aparece un hueco entre el revestimiento delantero y la frente, pruebe otro tamaño de casco.

4. **Mascara:** El espacio entre el extremo de la nariz y el interior de la máscara debe ser de al menos dos a tres anchos de dedo. Además, asegúrese de que su visión no se ha visto afectada por la colocación de las barras horizontales.
5. **Comprobación de agarre final:** El objetivo final es obtener un agarre firme y cómodo en la cabeza.
6. **Control de la parte superior de la cabeza:** Cierre los dedos en la parte superior del casco y tire firmemente hacia abajo sobre su cabeza. Pregúntese dónde se siente la presión. Si la presión se siente distribuida uniformemente por todas partes entonces usted tiene un buen ajuste en la parte superior. Si la presión se siente en la parte superior, esto es todavía aceptable. Sin embargo, si usted siente la presión mínimamente delante y detrás, entonces el casco es demasiado apretado.
7. **Movimiento de lado a lado:** Coloque las manos en cada lado del casco y mantenga la cabeza inmóvil. Suavemente haga fuerza en el casco de lado a lado, mirando la piel en la frente. Debe moverse con el casco. Debe haber resistencia firme al casco. El forro debe agrupar las mejillas, pero no deslizar alrededor de la nariz. Si hay demasiado movimiento, prueba otro tamaño de casco.
8. **Movimiento Vertical:** Coloque sus manos en cada lado del casco y mantenga la cabeza inmóvil. Mover con fuerza el casco hacia arriba y hacia abajo. La piel de la frente debe moverse con el casco, y con la suficiente fuerza que eventualmente se deslizará un poco, pero debe coger en la ceja sin bajar en la nariz.

Lista de comprobación semanal

1. Revise cada casco para ajustarse usando los criterios anteriores (1-8). Cambie cualquier casco que no cumpla con los requisitos de ajuste.
2. Inspeccione visualmente la cáscara del casco para buscar grietas.
3. Compruebe visualmente la máscara de grietas y la distorsión. Cualquier máscara distorsionada por 1/8 de pulgada o más de la forma estándar debe ser reemplazada.
4. Revise los broches de presión y el hardware y asegúrese de que estén libres de distorsión y funcionen correctamente.
5. Los revestimientos del casco deben ser revisados para verificar su deterioro.
6. Compruebe las correas de la barbilla para comprobar su deterioro y desgaste general.
7. Quite inmediatamente cualquier casco que no cumpla con los estándares de calidad antes mencionados.

Responsabilidades de Trabajo Atlético

Director Atlético

1. Responsable y trabajo bajo la dirección del director de la escuela secundaria y el programa atlético en general.
2. Responsable de administrar todas las políticas y procedimientos interescolares que trabajan dentro de los límites de las Reglas y Reglamentos de la North Carolina High School Athletic Association.
3. Observe a los entrenadores lo suficiente como para hacer recomendaciones futuras de las expectativas de trabajo y las asignaciones de trabajo al director de la escuela.
4. Asistir al Director en la evaluación de todos los nuevos candidatos para las citas originales.
5. Responsable de todas las mejoras de la recomendación de la instalación a consideración principal y referencia.
6. Responsable del desarrollo de todos los horarios de juego interescolares (apoyados por un formulario de contrato archivado) y la publicación del calendario de aprobación.
7. Responsable de la contratación de todos los oficiales del juego.
8. Proporcionar orientación sobre el atletismo y los requisitos del programa atlético para el personal bajo su supervisión, así como recomendaciones al director de la escuela.
9. Resolver conflictos que pueden desarrollarse dentro del Departamento de Atletismo.
10. Descubrir maneras de apoyar y financiar adecuadamente el programa atlético.
11. Presente anualmente un informe financiero anual al Director.
12. Organizar el transporte, alojamiento y comidas para todos los eventos interescolares, cuando sea necesario.
13. Recibir y evaluar citas de equipos y aprobar las órdenes apropiadas de los entrenadores autorizados.
14. Asistir a todas las competencias deportivas en casa y / o organizar la supervisión adecuada de los concursos deportivos en el hogar por personal administrativo.
15. Responsable con el director, después de consultar al entrenador principal, para la cancelación o aplazamiento de concursos debido a condiciones de no jugar.
16. Supervisar todas las emisiones de radio, así como el funcionamiento del sistema de la audiencia pública en los varios juegos.
17. Mantener un archivo permanente de jugadores, exámenes médicos, formularios de seguro, registros, formularios de consentimiento de los padres, pago, etc.
18. Mantener registros permanentes para cada deporte, como victorias y pérdidas, registros pendientes, cartas, etc.
19. Mantener un archivo de todas las suspensiones deportivas y expulsiones de los equipos con respecto a dar a cada atleta "Proceso Debido".
20. Responsable de determinar la elegibilidad escolar de todos los candidatos para los equipos atléticos en la base del semestre y para certificar su elegibilidad en los formularios estatales apropiados.

21. Coordinar con la solicitud del Director y de los entrenadores para asistir a las clínicas de entrenamiento.
22. Trabajar conjuntamente con el director en el desarrollo del presupuesto anual para el programa atlético, según lo solicitado por los entrenadores principales.
23. Trabajar con el director, los asesores de porristas y los entrenadores que participan en la programación de todas las asambleas deportivas y reuniones de pep.
24. Coordinar el uso de todas las instalaciones deportivas en la escuela con el Director por grupos fuera de la escuela.
25. Responsable de la gestión del juego en todos los concursos interescolares caseros y, cuando se cobra la entrada, es responsable de la custodia y depósito de los recibos de la puerta si así lo indica el director de la escuela.
26. Proporcionar la limpieza, reparación y almacenamiento de todo el equipo deportivo y mantener un inventario permanente de todo el equipo.
27. Establecer procedimientos para el control de la sala de entrenamiento.
28. Organizar para los médicos asistan a todos los partidos de fútbol en casa y eventos deportivos más grandes.
29. Supervisar el equipo físico y las instalaciones del horario para todos los concursos atléticos interescolares.
30. Planifique, organice y supervise todos los programas de premios deportivos con el Booster Club, con la aprobación del Director.
31. Promover la publicidad de todos los deportes interescolares, tales como folletos deportivos, prensa y radio para todas las escuelas y ayudar al Booster Club en la organización de los programas de juego.
32. Coordinar con el director la reparación y el mantenimiento del campo atlético, de la pista, del campo de béisbol, y de los gimnasios, incluyendo instalaciones de la educación física.
33. Maneje las instalaciones atléticas y controle su uso por la banda, el equipo del balompié, la escuadrilla de la pista, el etc. Contratar o hacer los arreglos necesarios para proporcionar ujieres, estacionamiento, seguridad y otros servicios requeridos por la operación atlética..
34. Asumir la responsabilidad de asignar las llaves a las instalaciones deportivas y gimnasios, incluyendo instalaciones de educación física.
35. Representar a la escuela en todos los negocios atléticos en las reuniones de la Conferencia, del Estado y Nacional.
36. Diseñar un programa razonable y equitativo para la utilización de los stands de concesión.
37. Responsable de la programación de exámenes físicos de acuerdo con los requisitos de la North Carolina High School Athletic Association.
38. Responsable del funcionamiento y organización de las cajas de prensa.
39. Asistir y servir como enlace escolar en todas las reuniones del Athletic Booster Club.
40. Enlace entre los entrenadores y el Athletic Booster Club.
41. Responsable de la venta de cualquier material deportivo y chaquetas a los atletas calificados a través de la oficina atlética.

42. Mantener un programa activo que promueva la deportividad y da la bienvenida a los equipos e invitados.
43. Responsable de la revisión anual del Manual de Políticas y Personal del Athletic.
44. Evaluar constantemente el programa, siempre buscando formas de mejorar el atletismo interescolar.
45. Realizar otras tareas asignadas por el superintendente o el director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo y los Estatutos de Carolina del Norte.

Asistente del Director Atlético

1. Conocimiento completo de toda la Política Atlética aprobada por la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y es responsable de su implementación por todo el personal del programa deportivo.
2. Conocimiento del sistema existente, estado, y regulaciones de la conferencia; implementarlos consistentemente e interpretarlos para el personal.
3. Entender la línea de mando administrativa adecuada y referir todas las solicitudes de quejas a través de los canales adecuados. Conciencia de todas las reuniones públicas / de personal / departamentales que requieran asistencia.
4. Establecer la filosofía, las habilidades y las técnicas fundamentales que debe enseñar el personal. Diseñe conferencias, clínicas y reuniones de personal para asegurar que el personal conozca el programa general según sea necesario.
5. Entrenar e informar al personal, fomentar el crecimiento profesional alentando la asistencia clínica de acuerdo con la política local de la clínica.
6. Delegar tareas específicas, supervisar la implementación y al final de la temporada, analizar la efectividad del personal y ayudar a evaluar al personal según sea necesario.
7. Mantener la disciplina, ajustar las quejas y trabajar para aumentar la moral y la cooperación.
8. Ayudar al Director del Athletic en la programación, el transporte y los requisitos para torneos y eventos deportivos especiales.
9. Ayudar en la preparación necesaria para celebrar eventos o prácticas deportivas programadas y cumplir con los horarios de las instalaciones programadas. Coordinar el programa con los empleados de mantenimiento y de la escuela.
10. Proporcionar documentación para cumplir con los requisitos del estado y del sistema referentes a exámenes físicos, consentimiento de los padres y elegibilidad.
11. Proporcionar salvaguardias adecuadas para el mantenimiento y la protección de los sitios de equipos asignados.
12. Asesorar al Director Atlético y recomendar políticas, métodos o cambios de procedimiento.
13. Proporcionar reglas de entrenamiento y cualquier otra regulación única del deporte a cada atleta que se considere un participante.
14. Preste atención constante a las calificaciones y conducta de un atleta estudiantil.

15. Presencia en todas las prácticas y juegos. Proporcionar asistencia, orientación y salvaguardias para cada participante.
16. Inicie programas y políticas relacionadas con lesiones, atención médica y emergencias.
17. Complete y envíe el papeleo apropiado en todas las lesiones atléticas incapacitantes a la oficina atlética dentro de 24 horas.
18. Determine la disciplina, delinee los procedimientos concernientes al debido proceso cuando la aplicación de la disciplina es necesaria y contacte a los padres cuando un estudiante es abandonado o se convierte en inelegible.
19. Ayudar a los atletas en su colegio o selección educativa avanzada.
20. Participar en la función de presupuestación con el Director de Atletismo estableciendo los requisitos para la próxima temporada. Recomendar pautas sobre el tipo, estilo, color o especificaciones técnicas del equipo. Ayudar a operar dentro de las asignaciones presupuestarias.
21. Marque e identifique correctamente todo el equipo antes de emitirlo o almacenarlo.
22. Monitorear las salas de equipos y las oficinas de los entrenadores, autorizar quién puede ingresar, emitir o requisar equipo.
23. Permita que los atletas sólo estén en áreas autorizadas del edificio en los momentos apropiados.
24. Examinar los vestuarios antes y después de las prácticas y juegos, verificando la limpieza general de la instalación. Ser responsable de la limpieza y mantenimiento de equipos deportivos específicos.
25. Asegure todas las puertas, luces, ventanas y cerraduras antes de salir del edificio si los custodios no están de servicio.
26. Inculque en cada jugador un respeto por el equipo y la propiedad de la escuela, su cuidado y uso apropiado.
27. Ayude a organizar a padres, entrenadores, jugadores e invitados para las reuniones de pretemporada.
28. Promover el deporte dentro de la escuela mediante la contratación de atletas que no están en otro programa deportivo. Promover el deporte fuera de la escuela a través de los medios de comunicación, programas de la Liga Pequeña, o de cualquier otra manera factible.
29. Responsable de mantener buenas relaciones públicas con los medios de comunicación, Booster Club, padres, funcionarios, voluntarios y aficionados.
30. Presente información a los medios de comunicación sobre horarios, torneos y resultados si es necesario.
31. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo y los Estatutos de Carolina del Norte.

Entrenador

1. Conocimiento completo de toda la Política Atlética aprobada por la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y es responsable de su implementación por todo el personal del programa deportivo.
2. Conocimiento del sistema existente, estado, y regulaciones de la conferencia; implementarlos consistentemente e interpretarlos para el personal.
3. Entender la línea de mando administrativa adecuada y referir todas las solicitudes de quejas a través de los canales adecuados. Conciencia de todas las reuniones públicas / de personal / departamentales que requieran asistencia.
4. Establecer la filosofía, las habilidades y las técnicas fundamentales que debe enseñar el personal. Diseño de conferencias, clínicas y reuniones de personal para asegurar la conciencia del personal del programa en general.
5. Entrenar e informar al personal, fomentar el crecimiento profesional alentando la asistencia clínica de acuerdo con la política local de la clínica.
6. Delegar tareas específicas, supervisar la implementación y al final de la temporada, analizar la efectividad del personal y evaluar a todos los asistentes.
7. Mantener la disciplina, ajustar las quejas y trabajar para aumentar la moral y la cooperación.
8. Ayudar al Director del Athletic en la programación, el transporte y los requisitos para torneos y eventos deportivos especiales.
9. Ayudar en la preparación necesaria para celebrar eventos o prácticas deportivas programadas y cumplir con los horarios de las instalaciones programadas. Coordinar el programa con los empleados de mantenimiento y de la escuela.
10. Proporcionar documentación para cumplir con los requisitos del estado y del sistema referentes a exámenes físicos, consentimiento de los padres y elegibilidad.
11. Proporcionar salvaguardias adecuadas para el mantenimiento y la protección de los sitios de equipos asignados.
12. Asesorar al Director Atlético y recomendar políticas, métodos o cambios de procedimiento.
13. Proporcionar reglas de entrenamiento y cualquier otra regulación única del deporte a cada atleta que se considere un participante.
14. Preste atención constante a las calificaciones y conducta de un atleta estudiantil.
15. Presencia en todas las prácticas y juegos. Proporcionar asistencia, orientación y salvaguardias para cada participante.
16. Inicie programas y políticas relacionadas con lesiones, atención médica y emergencias.
17. Complete y envíe el papeleo apropiado en todas las lesiones atléticas incapacitantes a la oficina atlética dentro de 24 horas.
18. Dirigir directores estudiantiles, asistentes y estadísticos.
19. Determine la disciplina, delinee los procedimientos concernientes al debido proceso cuando la aplicación de la disciplina es necesaria y contacte a los padres cuando un estudiante es abandonado o se convierte en inelegible.
20. Ayudar a los atletas en su colegio o selección educativa avanzada.

21. Participar en la función de presupuestación con el Director de Atletismo estableciendo los requisitos para la próxima temporada. Recomendar pautas sobre el tipo, estilo, color o especificaciones técnicas del equipo. Responsable de operar dentro de los créditos presupuestarios.
22. Responsable de todo el equipo y / o recolección de honorarios por cualquier equipo perdido o no devuelto. Organizar la emisión, almacenamiento y reacondicionamiento del equipo y presentar el inventario anual y los registros actuales.
23. Marque e identifique correctamente todo el equipo antes de emitirlo o almacenarlo.
24. Monitorear las salas de equipos y las oficinas de los entrenadores, autorizar quién puede ingresar, emitir o requisar equipo.
25. Permita que los atletas sólo estén en áreas autorizadas del edificio en los momentos apropiados.
26. Examinar los vestuarios antes y después de las prácticas y juegos, verificando la limpieza general de la instalación. Ser responsable de la limpieza y mantenimiento de equipos deportivos específicos.
27. Asegure todas las puertas, luces, ventanas y cerraduras antes de salir del edificio si los custodios no están de servicio.
28. Inculque en cada jugador un respeto por el equipo y la propiedad de la escuela, su cuidado y uso apropiado.
29. Organice a los padres, entrenadores, jugadores e invitados para las reuniones de pretemporada.
30. Promover el deporte dentro de la escuela mediante la contratación de atletas que no están en otro programa deportivo. Promover el deporte fuera de la escuela a través de los medios de comunicación, programas de la Liga Pequeña, o de cualquier otra manera factible.
31. Responsable de la calidad, efectividad y validez de cualquier publicación oral o escrita a los medios locales.
32. Responsable de mantener buenas relaciones públicas con los medios de comunicación, Booster Club, padres, funcionarios, voluntarios y aficionados.
33. Presentar información a los medios de comunicación sobre horarios, torneos y resultados.
34. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo y los Estatutos de Carolina del Norte.

Asistente del entrenador

1. Conocimiento completo de todas las políticas atléticas aprobadas por la Junta de Educación de las Escuelas del Condado de Orange y es responsable de su implementación.
2. Conocimiento del sistema existente, estado, y regulaciones de la conferencia; los implementa consistentemente.
3. Entender la línea de mando administrativa apropiada y referir todas las solicitudes de quejas de los estudiantes y los padres a través de los canales apropiados. Conciencia

de todas las reuniones públicas / de personal / departamentales que requieran asistencia.

4. Mantener la disciplina y el trabajo para aumentar la moral y la cooperación dentro del programa deportivo escolar.
5. Ayudar al entrenador en la programación, proporcionando transporte a torneos y eventos deportivos especiales.
6. Ayudar en la preparación necesaria para celebrar eventos o prácticas deportivas programadas y cumplir con los horarios de las instalaciones programadas. Coordinar el programa con los empleados de mantenimiento y de la escuela.
7. Proporcionar documentación al Director de Atletismo para cumplir con los requisitos del estado y del sistema referentes a exámenes físicos, consentimiento de los padres y elegibilidad.
8. Proporcionar salvaguardias adecuadas para el mantenimiento y la protección de los sitios de equipos asignados.
9. Proporcionar reglas de entrenamiento y cualquier otra regulación única del deporte a cada atleta que se considere un participante.
10. Presencia en todas las prácticas y juegos. Proporcionar asistencia, orientación y salvaguardias para cada participante mientras viaja.
11. Dirigir a los gerentes estudiantiles ya los estadísticos en los respectivos equipos.
12. Determine la disciplina, delinee el procedimiento concerniente al debido proceso cuando la aplicación de la disciplina es necesario contacte a los padres cuando un estudiante es abandonado o se convierte en inelegible.
13. Responsable del entrenador en jefe para todos los equipos. Recoger el costo de cualquier equipo perdido o no devuelto. Organizar la emisión y almacenamiento del equipo y presentar un inventario anual y los registros actuales al entrenador principal.
14. Recomendar al jefe de entrenador los puntos presupuestarios del área del programa para el año siguiente.
15. Monitorear y autorizar la entrada a las salas de equipos ya las oficinas de los entrenadores.
16. Autorizar las áreas y horarios aprobados para que los atletas entren al edificio.
17. Examinar los vestuarios para la limpieza general antes y después de las prácticas y juegos. Responsable de la limpieza y mantenimiento de equipos deportivos específicos.
18. Asegure todas las puertas, luces, ventanas y cerraduras antes de salir del edificio si los custodios no están de servicio.
19. Inculque en cada jugador un respeto por el equipo y la propiedad de la escuela, su cuidado y uso apropiado.
20. Ayudar al entrenador en el desempeño de sus responsabilidades.
21. Haga comunicados de prensa y anuncios escolares.
22. Instruir a los miembros del equipo en cuanto a los cambios en las reglas y enseñar los fundamentos del deporte según lo descrito por el entrenador principal.
23. Mantener un registro de las estadísticas del equipo y los requisitos para las letras (tanto para el entrenador en jefe y director de atletismo).
24. Trabajar dentro del marco básico y la filosofía del entrenador en jefe de ese deporte.

25. Asista a todas las reuniones del personal y realice tareas de exploración según lo indicado por el entrenador principal.
26. Llegue con suficiente antelación antes de la práctica, concursos y reuniones para prepararse adecuadamente y permanecer lo suficiente tiempo después para ayudar a los jugadores con problemas y / o participar en las discusiones del personal.
27. Ayuda en la planificación e implementación de programas de acondicionamiento y peso durante la temporada y fuera de temporada.
28. Nunca critica, amonesta, o discute con el entrenador en jefe o cualquier miembro del personal dentro de los oídos o los ojos de los jugadores o los padres.
29. Esforzarse por mejorar las habilidades asistiendo a clínicas y utilizando los recursos puestos a disposición por el entrenador.
30. Asistir a la mayoría de los concursos, cuando sea posible, de otros equipos en el programa.
31. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el Director de la Escuela de acuerdo con las Políticas de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo de Carolina del Norte.

Entrenador de atletismo con licencia

1. Debe mantener la certificación BOC anual.
2. Mantener el estado de Licencia NC
3. Es responsable de dar instrucción básica a los miembros del personal atlético en la prevención y atención de lesiones.
4. Es responsable de la capacitación y supervisión de estudiantes de medicina deportiva asistentes, así como la programación de ellos.
5. Es responsable de referir lesiones atléticas a los médicos para el diagnóstico y / o tratamiento.
6. Lleve a cabo las instrucciones y el tratamiento apropiados según las indicaciones del médico (atleta).
7. Desarrollar y supervisar programas apropiados de rehabilitación para atletas bajo la dirección del médico.
8. Asistir y asesorar al personal atlético con respecto a los programas de acondicionamiento y la selección, cuidado y ajuste del equipo de protección.
9. Determine si un jugador es capaz de continuar participando en un juego y / o práctica si el jugador está lesionado.
10. Es responsable del tratamiento y supervisión del tratamiento de todas las lesiones y condiciones atléticas.
11. Es responsable de la organización, inventario y requisición de todos los suministros de sala de entrenamiento con el asesoramiento y la aprobación del director atlético.
12. Debe estar presente en todas las competiciones atléticas caseras auspiciadas por NCHSAA, según lo permitan los calendarios deportivos. Coordinar una extensión de los servicios de medicina deportiva cuando corresponda.

13. Un entrenador atlético con licencia o primer respondedor debe asistir a todas las prácticas de fútbol y juegos y concursos de lucha casera, a menos que el superintendente / designado lo excuse debido a una emergencia.
14. Deberá hacer y / o ayudar con arreglos apropiados para programar exámenes físicos atléticos para atletas estudiantiles.
15. Permanecerán en el campus y / o estarán disponibles hasta las 5:30 pm cada día escolar durante las temporadas de invierno y primavera para tratar lesiones atléticas. Coordinar una extensión de los servicios de medicina deportiva cuando corresponda.
16. Es responsable del cuidado y limpieza de la sala de entrenamiento atlético.
17. Es responsable del mantenimiento de los archivos atléticos de los estudiantes, que pueden incluir exámenes físicos, reportes de lesiones, registros de tratamiento, etc.
18. Puede que no tenga responsabilidades de entrenador durante la temporada en la que la persona está trabajando como entrenador atlético con licencia.
19. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo y los Estatutos de Carolina del Norte.

Primer Respondedor / Supervisor Médico

1. Es responsable de dar instrucción básica a los miembros del personal atlético en la prevención y atención de lesiones.
2. Es responsable de la capacitación y supervisión de estudiantes de medicina deportiva asistentes, así como la programación de ellos.
3. Es responsable de referir lesiones atléticas a los médicos para el diagnóstico y / o tratamiento de acuerdo con el Plan de Acción de Emergencia.
4. Lleva a cabo las instrucciones y el tratamiento apropiados según las indicaciones del médico (atleta).
5. Asistir y asesorar al personal atlético con respecto a los programas de acondicionamiento y la selección, cuidado y ajuste del equipo de protección.
6. De acuerdo con las calificaciones, determina si un jugador es capaz de continuar participando en un juego y / o práctica si el jugador está lesionado.
7. Es responsable de la atención inmediata de primeros auxilios para todas las lesiones y condiciones atléticas.
8. Es responsable de la organización, inventario y requisición de todos los suministros de sala de entrenamiento con el asesoramiento y la aprobación del director atlético.
9. Debe estar presente en todos los eventos atléticos caseros patrocinados por la escuela, como lo permitirán los calendarios deportivos. Coordinar una extensión de los servicios de medicina deportiva cuando corresponda.
10. Es responsable de proporcionar la supervisión de la medicina deportiva en todos los otros eventos deportivos caseros patrocinados por la escuela, lo que implicaría a varios equipos y una cantidad significativa de tiempo, es decir, todo el día en lugar de 2-3 horas (voleibol invitacional, torneos de lucha libre, pista invitacional , etc.).

11. Deberá hacer y / o ayudar con arreglos apropiados para programar exámenes físicos atléticos para atletas estudiantiles.
12. Permanecerá en el campus y / o estará disponible hasta las 5:30 pm. cada día escolar asignado durante las temporadas de invierno y primavera para tratar lesiones atléticas.
13. Es responsable del cuidado y limpieza de la sala de entrenamiento atlético.
14. Es responsable del mantenimiento de los archivos atléticos de los estudiantes, que pueden incluir exámenes físicos, reportes de lesiones, registros de tratamiento, etc.
15. Puede que no tenga responsabilidades de entrenador durante la temporada en la que la persona esté trabajando como primer respondedor.
16. Realizar otras tareas asignadas por el director de la escuela de acuerdo con la Política de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo y los Estatutos de Carolina del Norte.

Entrenador Cheerleading (Porristas)

1. Responsable de la dirección, supervisión y entrenamiento de las porristas.
2. Responsable de completar los requisitos de la NCHSAA y las Escuelas del Condado de Orange.
3. Responsable de la conducción de las animadoras en las sesiones de práctica y en todas las competencias.
4. Programe, asista y supervise las sesiones de práctica de las porristas.
5. Liderar y dirigir a las porristas de tal manera que fomente el buen espíritu deportivo con el ejemplo y el liderazgo.
6. Conducirse a sí mismo ante los estudiantes y la comunidad para infundir respeto y buen espíritu deportivo.
7. Asumir la responsabilidad de un programa de relaciones públicas enérgico para las porristas y sus actividades.
8. Responsable de uniformes y suministros.
9. Asegúrese que las animadoras lleven a cabo todas las tareas establecidas en sus directrices.
10. Servir como el enlace entre las porristas y la administración de la escuela.
11. Asegúrese de que la política de la Junta y las buenas prácticas comerciales se sigan en la planificación de viajes escolares, recaudación de fondos y otras actividades.
12. Realizar otras tareas asignadas por el Superintendente o el director de la escuela de acuerdo con las políticas de la Junta de Educación de Orange County y el Código Administrativo y los Estatutos de Carolina del Norte.

*** PASES ATLÉTICOS:**

La política con respecto a pases deportivos es la siguiente:

Tarjeta de Identificación del Empleado / Insignia: Todos los empleados de la Insignia de Escuelas del Condado de Orange (**sólo para empleados de OCS SOLAMENTE!**) Esta insignia admitirá a un empleado a todos los concursos atléticos celebrados dentro de las Escuelas del Condado de Orange. No será honrado por ningún juego fuera de las Escuelas del

Condado de Orange. La Asociación de Atletismo de la Escuela Secundaria de Carolina del Norte no respetará estas insignias por ningún partido de Campeonato de Estados.