

Egling Middle School 2026-27

Athletic Handbook

Egling Middle School

2026-27

Manual Atletico

Dear Parent,

The following information in this Athletic Handbook must be read, reviewed, and agreed upon by your student athlete. The forms below must be completed and submitted prior to your son or daughter participating in a game for any athletic team at Egling Middle School. Every student wishing to participate in a sport must complete the following forms within this Athletic Handbook in order to have athletic clearance. If you have questions, please contact the Athletic Director.

The following forms are included:

- **Acknowledgment and Consent Form:** Please read and review the contents of this Athletic Handbook including the Concussion Fact Sheet
- **Athlete's Health Insurance - Photocopy of Insurance Card**
- **Student Emergency Card:** This form will be carried by the coach at all times for the protection of your son/daughter in the event of an emergency.
 - o **Authorization for First Aid and Medical Treatment**
- **Sports Physical:** Athletes must have a yearly physical examination from a qualified physician. The physical must be completed prior to competing in games.

Estimado Padre,

La siguiente información en este Manual Atlético debe ser leída, revisada y aceptada por su estudiante atleta. Los formularios a continuación deben completarse y enviarse antes de que su hijo o hija participe en un juego para cualquier juego atlético en la Escuela Intermedia Egling. Todos los estudiantes que deseen participar en un deporte deben completar los siguientes formularios en este Manual Atlético para tener un permiso atlético. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la Directora de Atletismo.

Los siguientes formularios están incluidos:

- **Formulario de Reconocimiento y Consentimiento:** lea y revise el contenido de este manual deportivo, incluida la hoja informativa sobre la Conmoción Cerebral.
- **Seguro Médico del Atleta: Fotocopia de la Tarjeta del Seguro Médico**
 - o **Tarjeta de Emergencia Estudiantil:** Esta Tarjeta será llevado por el entrenador en todo momento para la protección de su hijo / a en caso de una emergencia.
- **Autorización de Primeros Auxilios y Tratamiento Medico**

Examen Físico para Deportes: Los atletas deben tener un examen físico anual de un médico calificado. El examen físico debe completarse antes de competir en los juegos.

EGLING MIDDLE SCHOOL STUDENT-ATHLETE HANDBOOK

The policies in this section have been developed as a Student Athletic Handbook for distribution to the athlete and parent(s).

Interscholastic athletics are a powerful tool for teaching youth how to succeed in today's society. Athletics can help students learn to stretch their personal abilities, adapt to stress, have fun, function in a cooperative manner and to deal with winning or losing in a positive fashion. If these benefits are to be realized from athletics, each participant must be fully committed to his/her team. Commitment is the foundation for all of life's important decisions. It is with this thought that the following guidelines have been established for our athletic program:

I. PRACTICE DAY

- A. Students must attend all team practices
- B. Excused absences from practice may result in loss of playing time.
- C. Unexcused absences from practice will result in disciplinary action, including no playing time.
- D. Students must attend at least 4 class periods in order to practice with the team. Any exceptions must have prior approval.
- E. Students must communicate directly with the coach regarding missing practice.

II. GAME DAY

- A. Students are to dress according to the team dress code.
- B. Students must attend all classes on the day of a game in order to play or travel with the team. Any exceptions must have prior approval. Unless excused for Doctor's appointment, (bring a note from the Doctor) or a funeral.
- C. In order to participate in a tournament taking place on Saturday individuals **must** be in attendance on the Friday prior to the event.
- D. Students are responsible for class work missed and homework due the next day.

III. UNIFORMS

- A. The issuing of uniforms establishes membership on the team.
- B. The uniform needs to be clean for each game. Please follow your coach's directions for washing.
- C. It is the responsibility of the player to return the uniform clean and in good condition.
- D. A financial charge will be assessed to lost or damaged uniforms. \$40.00 will be charged for each piece lost (jerseys, shorts, bags)
- E. The uniform is to be turned in to the coach within one week after the final contest.

IV. DISCIPLINE

- A. Students who serve ISS/OSS may not participate in practice or games that day and must miss one game for every day spent in ISS/OSS.
- B. Students must maintain proper behavior in the classroom and on campus and are accountable for their behavior in each class on their weekly "Eligibility Reports". Unsatisfactory reports will result in missing games until the following week.

C. BEHAVIOR CODE: Egling Middle School Behavior Code applies at all times.

V. INSURANCE

All students participating in athletics have secondary insurance coverage against accidental injury and hospitalization. The school can give information on insurance that can be purchased. **A photocopy of the student's current insurance card must be on file with the school and will be carried by the coach with the athlete's emergency card.**

ESCUELA INTERMEDIA EGLING

MANUAL ESTUDIANTE-ATLETA

Las políticas en esta sección han sido desarrolladas como un Manual atlético estudiantil para su distribución al atleta y al padre (s).

El atletismo interescolar es una poderosa herramienta para enseñar a los jóvenes a triunfar en la sociedad actual. El atletismo puede ayudar a los estudiantes a aprender a aumentar sus habilidades personales, adaptarse al estrés, divertirse, funcionar de manera cooperativa y lidiar con ganar o perder de manera positiva. Para obtener estos beneficios de atletismo, cada participante debe estar completamente comprometido con su equipo. El compromiso es la base de todas las decisiones importantes de la vida. Es con este pensamiento que se han establecido las siguientes directrices para nuestro programa deportivo:

I. DÍA DE PRÁCTICA

- A. Los estudiantes deben asistir a todas las practicas del equipo.
- B. Las ausencias **Justificadas** de la practicas pueden resultar en la pérdida de tiempo de juego.
- C. Las ausencias **Injustificadas** de la practica darán como resultado una acción disciplinarias, incluyendo la perdida de tiempo de juego.
- D. Los estudiantes deben asistir al menos a 4 periodos de clase para poder practicar con el equipo. Cualquier **excepción** debe tener aprobación previa.
- E. Los estudiantes deben comunicarse directamente con el entrenador sobre las practicas faltantes.

II. DÍA DE JUEGO

- A. Los estudiantes deben de vestirse de acuerdo con el código de vestuario del equipo.
- B. Los estudiantes deben asistir a todas las clases el día del juego para poder jugar y viajar con el equipo. Cualquier **excepción** debe tener aprobación previa. A menos que sea una cita justificada con el médico, (traiga una nota del doctor) o un funeral.
- C. Para participar en un torneo que se lleve a cabo el sábado, el estudiante debe haber **asistido** a clases el viernes anterior al evento.
- D. Los estudiantes son responsables por el trabajo de clase perdido y la tarea correspondiente al día siguiente.

III. UNIFORMES

- A. La asignación de uniformes establece la membresía en el equipo.
- B. El uniforme debe estar limpio para cada juego. Por favor, siga las instrucciones de su entrenador para el lavado.
- C. Es responsabilidad del jugador devolver el uniforme limpio y en buenas condiciones.
- D. Se aplicará un cargo financiero a los uniformes perdidos o dañados. Se cobrarán \$40.00 por cada pieza perdida (camisetas, pantalones cortos, bolsas).
- E. El uniforme debe ser entregando al entrenador dentro de una semana después del juego final.

IV. DISCIPLINA

- A. Los estudiantes que hayan recibido ISS / OSS no pueden participar en prácticas o juegos ese día y deben perder un juego por cada día que pasen en ISS / OSS.
- B. Los estudiantes deben mantener un comportamiento adecuado en el salón y el campus y son responsables de su comportamiento en cada clase en sus "Informes de Elegibilidad" semanales. Los informes insatisfactorios resultaran en la pérdida de juegos hasta la semana siguiente.
- C. **CÓDIGO DE CONDUCTA:** El Código de Comportamiento de la Escuela Intermedia Egling se aplica en todo momento.

VI. **PHYSICALS**

Physicals are required for participation. (See attached form).

VII. **TRANSPORTATION**

Students must ride with team to all Athletic Contests. Students are encouraged to ride the bus/van home but may leave with only their parent(s) and **must** sign out with the coach. As school funding continues to be an economic issue, we are making every effort to continue providing activities to our students. In order to do so, we are asking parents to volunteer with transporting students to and from athletic events. This means that at some point during your child(s) athletic season they may be riding in a private vehicle. In order to do so, volunteers must follow all transportation, volunteer, and passenger restraint laws that have been adopted in our school board policy handbook.

If you are interested in volunteering please complete the following and return to Egling Middle School, before transporting any children other than your own:

1. Private Vehicle Transportation Form
2. A copy of your current auto insurance card
3. A current DMV driving record

VIII. **TEAM ROSTER**

It is the coaches' discretion as to who/m he/she chooses to place on the team. The coach will take the following items into consideration:

- Grades
- Behavior
- Athletic Ability

The coach's decision is **FINAL**. If you have any questions as to how your student can improve for next year's season, please meet with the coach first.

IX. **PAPERWORK**

Students must have **ALL** of the following on file:

- Acknowledgment and Consent Form
- Athletic Insurance - Photocopy of Insurance Card
- Student Emergency Card including
 - o Authorization for First Aid and Medical Treatment
- Sports Physical
- Data Confirmation/Aeries Enrollment Confirmation

X. **COMMUNICATION**

Egling Middle School utilizes the GroupMe platform as the primary communication tool for athletic programs. Coaches and athletic staff may use GroupMe to share important information regarding practices, games, transportation, schedule changes, reminders, and other team-related updates. Students and parents are encouraged to regularly monitor GroupMe communications to stay informed and up to date with athletic

program expectations and activities.

V. SEGURO MEDICO

Todos los estudiantes que participan en actividades deportivas tienen una cobertura de seguro secundaria contra lesiones accidentales y hospitalización. La escuela puede ofrecer información sobre los seguros que se pueden comprar. **Una copia de la tarjeta del seguro actual del estudiante debe estar archivada en la escuela y ser transportada por el entrenador con la tarjeta de emergencia del atleta.**

VI. EXAMEN FÍSICO

Se requiere un examen físico para la participación. (Vea el formulario adjunto).

VII. TRANSPORTACIÓN

Los estudiantes deben viajar con el equipo a todos los juegos atléticos. Se recomienda que los estudiantes tomen el autobús/van a casa, pero pueden irse solo con sus padres y **deben** avisar de su partida al entrenador. Como el financiamiento escolar sigue siendo un problema económico, estamos haciendo todos los esfuerzos posibles para continuar ofreciendo actividades a nuestros estudiantes. Para poder hacerlo, les pedimos a los padres que se ofrezcan como voluntarios para transportar estudiantes hacia y desde eventos deportivos. Esto significa que en algún momento durante la temporada de atletismo de su hijo (s) pueden estar viajando en un vehículo privado. Para hacerlo, los voluntarios deben seguir todas las leyes de transporte, voluntarios y restricción de pasajeros que han sido adoptadas en el manual de políticas de la junta escolar.

Si usted está interesado en ser voluntario, complete lo siguiente y regrese a la Escuela Intermedia Egling, antes de transportar a cualquier niño que no sea el suyo:

1. Formulario de Transporte Privado de Vehículos
2. Una copia de su tarjeta de seguro de automóvil actual
3. Un registro actual de conducción del DMV

VIII. LISTA DEL EQUIPO

Es la discreción de los entrenadores respecto de quien / el elige colocar en el equipo. El entrenador tendrá en cuenta los siguientes elementos:

- Calificaciones
- Comportamiento
- Habilidad Atlética

La decisión del entrenador es FINAL. Si usted tiene alguna pregunta en cuanto a cómo su estudiante puede mejorar para la temporada del próximo año, por favor reúnase con el entrenador primero.

IX. FORMULARIOS

Los estudiantes deben tener **TODO** lo siguiente en el archivo:

- Formulario de Reconocimiento y Consentimiento
- Seguro Deportivo: Fotocopia de la Tarjeta del Seguro Medico
- Tarjeta de Emergencia del Estudiantil que incluya
 - o Autorización de Primeros Auxilios y Tratamiento Medico
- Examen Físico para deportes
- Confirmación de Datos/Confirmación de inscripción de Aeries

ATHLETIC ELIGIBILITY CONTRACT

Weekly grade checks

Students will turn in a weekly grade check form to their coach no later than Tuesday prior to playing each week, these should be turned into the office prior to the start of Tuesday's game or before leaving for an away game. Each week students must maintain a 2.0 grade point average **and no "F" grades along with no poor behavior marks. If they do not meet these criteria they are to sit from playing time for that week's games.** For a student to be eligible to be placed on or continue with a team, grades will be reviewed at the end of each progress and quarter period which is specified in the Egling Middle School Student Handbook.

Grading periods

Students are eligible to participate in extra-curricular activities with a 2.0 GPA and no "F" at each grade period. Grades will be evaluated every **6 weeks**. Students who fall below that standard will be on probation status until the end of the grading period (9 weeks). The following guidelines are given to those students who wish to become eligible.

Athletic Eligibility Check Dates

All Sports - Eligibility is based on weekly grade checks plus

Volleyball - 1st Quarter 6 weeks grades

Girls' Basketball/ Boys' Soccer- 1st Quarter final grades & 2nd Quarter 6 weeks grades

Boys' Basketball - 2nd Quarter final grades & 3rd Quarter 6 weeks grades

Girls' Soccer- 3rd Quarter 6 weeks grades & 3rd Quarter final grades

Track - 3rd Quarter final grades

If a student is on probation status they:

1. May participate in practices, realizing that they must meet all expectations as a team member.
2. May not participate in games, nor travel to away games, during this probationary time.
3. Will not be issued a uniform until they are academically eligible to compete.

CONTRATO DE ELEGIBILIDAD ATLETICA

Verificaciones de Calificación Semanales

Los estudiantes entregarán un formulario de verificación de calificaciones semanal a su entrenador a más tardar el martes antes de jugar cada semana. Estos formularios deben entregarse en la oficina antes del inicio del partido del martes o antes de salir para un partido como visitante. Cada semana, los estudiantes deben mantener un promedio de calificaciones de 2.0, **no tener ninguna calificación de "F" y ninguna nota de mala conducta. Si no cumplen estos criterios, no podrán participar en los partidos de esa semana.** Para que un estudiante pueda ser incluido en un equipo o continuar en él, se revisarán sus calificaciones al final de cada periodo de progreso y trimestre, tal y como se especifica en el Manual del Estudiante de la Escuela Secundaria Egling.

Periodos de Calificación

Los estudiantes son elegibles para participar en actividades extracurriculares con un GPA de 2.0 y sin ninguna "F" en cada periodo de calificaciones. Las calificaciones serán evaluadas cada **6 semanas**. Los estudiantes que están por debajo de ese nivel estarán en **estatus de prueba hasta el siguiente periodo de calificaciones (6 semanas)**. Las siguientes pautas se dan a los estudiantes que desean ser elegibles.

Fechas de Verificación de Elegibilidad Atlética

Todos los Deportes - La elegibilidad se basa en verificaciones semanales de calificaciones

Voleibol - 1er Cuarto 6 semanas de calificaciones

Baloncesto Femenino / Fútbol Masculino - 1er cuarto calificaciones finales y 2do Cuarto 6 semanas de calificaciones

Baloncesto Masculino - 2do Cuarto calificaciones finales y 3er Cuarto 6 semanas de calificaciones

Fútbol Femenino - 3er Cuarto 6 semanas de calificaciones y 3er Cuarto de calificaciones finales.

Atletismo - 3er Cuarto de calificaciones finales

Si un estudiante se encuentra en estado de prueba:

1. Pueden participar en las practicas, dándose cuenta de que deben cumplir con todas las expectativas como miembro del equipo.
2. No podrá participar en juegos, ni viajar a juegos fuera de casa, durante este tiempo de prueba.
3. No se les entregará un uniforme hasta que sean académicamente elegibles para competir.

CODE OF CONDUCT FOR ATHLETICS

- A. All students participating the athletic events, on or off campus are governed by the policies stated in the EGLING MIDDLE SCHOOL ATHLETIC HANDBOOK AND STUDENT HANDBOOK.
- B. All students should realize they represent both their school, family, and town. attitude and action should reflect results that would make both proud.
- C. Students participating in athletic competition and activities are expected to adhere to the dress code, as set by their coach or advisor. The dress code will be in effect for home events, away events and award ceremonies.
- D. Students participating in athletic competition and activities away from Egling Middle School are expected to sit together at the event and are expected to represent Egling Middle School, parents and the community of Colusa.
- E. Students participating in athletic competition and activities should strive to play as hard as they can while maintaining self-control and poise. Respect will be given to opposing players, coaches and officials.
- F. Students participating in athletic competition and activities need to maintain a cooperative and compliant spirit in their classes. Detentions and improper behavior in class have no place in an athlete's daily life.
- G. Students participating in athletic competition and activities should be encouraging and uplifting to one another. Building teamwork, helping the other players to be their best and giving 100% are essential elements to a winning program.
- H. Students participating in athletic competition and activities should communicate to parents their practice schedules, game schedules and return times from games. Practice schedules and game schedules are available in the office.
- I. Students **may not** engage in any form of cyberbullying towards students at Egling or students of another school. This includes taunting players/teams from opposing teams or making fun of game situations.

CÓDIGO DE CONDUCTA PARA ATLETAS

- A. Todos los estudiantes que participen en eventos atléticos, dentro o fuera de la escuela, se rigen por las políticas establecidas en el MANUAL DE ATLETISMO Y MANUAL ESTUDIANTIL DE LA ESCUELA INTERMEDIA EGLING.
- B. Todos los estudiantes deben darse cuenta de que representan a su escuela, familia y ciudad. La actitud y la acción deben reflejar resultados que los enorgullecen a ambos.
- C. Se espera que los estudiantes que participan en competencias deportivas y actividades se adhieran al código de vestuario, según lo establecido por su entrenador o consejero. El código de vestuario estará en efecto para eventos en la escuela, eventos fuera de casa y ceremonias de premiación.
- D. Se espera que los estudiantes que participan en competencias deportivas y actividades fuera de la Escuela Intermedia Egling se sienten juntos en el evento y se espera que representen a la Escuela Intermedia Egling, los padres y la comunidad de Colusa.
- E. Los estudiantes que participen en competencias y actividades atléticas deben esforzarse por jugar lo más duro que puedan mientras mantienen el autocontrol y la compostura. Se dará respeto a los jugadores contrarios, entrenadores y oficiales.
- F. Los estudiantes que participen en competencias y actividades deportivas deben mantener un espíritu de cooperación y cumplimiento en sus clases. Las detenciones y el comportamiento inapropiado en clase no tienen cabida en la vida diaria de un atleta.
- G. Los estudiantes que participen en competencias y actividades deportivas deben animarse y animar a los demás. fomentar el trabajo en equipo, ayudar a los demás jugadores a dar lo mejor y dar el 100% son elementos esenciales para un programa ganador.
- H. Los estudiantes que participen en competencias y actividades deportivas deben comunicar a los padres sus horarios de práctica, horarios de juegos y horas de regreso de los juegos. Los horarios de practica y los horarios de juegos están disponibles en la oficina.
- I. Los estudiantes **no pueden** participar en cualquier forma de acoso cibernético hacia los estudiantes de Egling o estudiantes de otra escuela. Esto incluye burlarse de jugadores/equipos o de equipos contrarios o burlarse de situaciones de juego.

Parent Guide

Parents can play a key role in helping your child learn the values of winning and losing. Below are some suggested topics you can discuss with your student in these situations.

Value of Winning: Help your student learn the value of winning by:

- Offering congratulations for winning, and identifying and discussing the efforts made by individuals and the team
- Recognizing the improvement and growth of both individuals and the team
- Emphasizing competitiveness and doing one's best

Value of Losing: Help your student learn from losing experiences by:

- Crediting the other team
- Crediting the play of his/her opponent
- Focusing on improvement by individuals and team
- Discussing what was successful
- Discussing what, if anything, individuals or the team could have done differently
- Accepting the loss, setting individual goals, and moving forward

Conduct: The importance of parents behaving as model spectators cannot be overstated. Parents who support the rule of conduct provide a role model for other parents and students alike. Of particular concern are parents who harass officials or make comments in the stands regarding judgment decisions made by the coach. This is counterproductive and tends to destroy the values of good sportsmanship and the game.

Issues of Concern: What are appropriate issues to discuss with the coach? This is often the question many parents have when their students are participating in sports.

Parents are encouraged to discuss:

1. The treatment of their student
2. Ways to help their student improve
3. Concerns about their student's behavior
4. Coaches' philosophy
5. Coaches' expectations for their student and the team
6. Team rules and requirements
7. Sanctions incurred by their student
8. Scheduling

Parents are NOT encouraged to discuss:

1. Placement on teams
2. Playing time
3. Strategies used by the coach during contests
4. Other student athletes

Special Note: It is difficult to accept that your student is not playing as much as you hoped he or she would. Coaches are professionals. They make judgment decisions based on what they believe to be in the best interest of the team. The coach must consider all members of the team, not just your son or daughter.

Coach or Program Complaints: It is imperative that parents respect the position of the coach and direct any concerns to the coach first. If you wish to discuss a problem or issue concerning your child, begin by contacting his/her coach. Often the problem or issue is resolved at this level.

Steps for Resolution

- First, contact the coach
- Second, contact the Athletic Director

Productive Communication

Please make an appointment to speak with the coach **prior** to or **after** game day

Guía para Padres

Los padres pueden desempeñar un papel clave para ayudar a su hijo a aprender los valores de ganar y perder. A continuación, se sugieren algunos temas que puede tratar con su estudiante en estas situaciones.

Valor de Ganar: Ayude a su estudiante a aprender el valor de ganar de la siguiente manera:

- Ofreciendo felicitaciones por ganar, e identificando y discutiendo los esfuerzos realizados por los individuos y el equipo
- Reconociendo la mejora y el crecimiento tanto de los individuos como del equipo
- Enfatizar la competitividad y hacer lo mejor posible

Valor de Perder: Ayude a su estudiante a aprender de las experiencias de perder de la siguiente manera:

- Dar crédito al otro equipo
- Reconocimiento del jugador del oponente
- Centrarse en las mejoras individuales y del equipo
- Comentar lo que fue acierto
- Debatir qué podrían haber hecho de forma diferente, las personas o el equipo, si es que lo hubieran hecho.
- Aceptando la pérdida, estableciendo metas individuales y seguir avanzando.

Conducta: Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de que los padres se comporten como espectadores modelo. Los padres que apoyan las reglas de conducta proporcionan un modelo a seguir para otros padres y estudiantes por igual. De particular preocupación son los padres que acosan a los árbitros o hacen comentarios en las gradas con respecto a las decisiones tomadas por el entrenador. Esto es contraproducente y tiende a destruir los valores del buen espíritu deportivo y el juego.

Asuntos de interés: ¿Cuáles son los temas apropiados para discutir con el entrenador? Esta suele ser la pregunta que muchos padres tienen cuando sus estudiantes participan en deportes.

Se anima a los padres a discutir:

1. El tratamiento de su estudiante
2. Maneras de ayudar a su estudiante a mejorar
3. Preocupaciones sobre el comportamiento de su estudiante
4. La filosofía de los entrenadores
5. Las expectativas de los entrenadores para su estudiante y el equipo
6. Reglas y requisitos del equipo
7. Sanciones impuestas por su estudiante
8. Programación

NO se anima a los padres a discutir:

1. Colocación en los equipos
2. Tiempo para juego
3. Estrategias utilizadas por el entrenador durante los juegos
4. Otros estudiantes atletas

Nota Especial: Es difícil aceptar que su alumno no esté jugando tanto como esperaba que lo hiciera. Los entrenadores son profesionales. Toman decisiones de juicio basadas en lo que creen que es lo mejor para el equipo. El entrenador debe tener en cuenta a todos los miembros del equipo, no solo a su hijo o hija.

Quejas del Entrenador o Programa: Es imperativo que los padres respeten la posición del entrenador y dirijan cualquier preocupación al entrenador. Si desea hablar sobre un problema o asunto relacionado con su hijo, comience contactando a su entrenador. A menudo el problema se resuelve en este nivel.

Pasos para la Resolución

- Primero, póngase en contacto con el entrenador
- Segundo, póngase en contacto con el director/a de Atletas

Comunicación Productiva:

Haga una cita para hablar con el entrenador **antes** o **después** del juego.

Caffeine & Energy Drink Awareness

The National Federation of State High School Associations Sports Medicine Advisory Committee strongly discourages the use of energy drinks and excessive caffeine by student-athletes.

- **Energy drinks should NOT be used for hydration** before, during, or after physical activity.
- These drinks **do not improve athletic performance** and may actually impair it.
- Energy drinks often contain **high levels of caffeine and stimulants**, which can:
 - Increase heart rate and blood pressure
 - Cause dehydration
 - Lead to anxiety, sleep disruption, and decreased focus
- Youth are **more sensitive to caffeine**, increasing the risk of negative side effects.
- Some energy drinks contain **additional substances (e.g., guarana, taurine)** that may amplify stimulant effects.

Health & Safety Concerns:

- Caffeine and stimulant use can lead to:
 - Headaches, dizziness, and nausea
 - Heart palpitations or irregular heartbeat
 - Increased risk of heat illness during activity
- High intake has been associated with **serious medical complications in adolescents**.

Recommended Hydration:

- Water is the **best choice for hydration**
- Sports drinks may be used **only when appropriate** for prolonged or intense activity
- Energy drinks are **not appropriate for student-athletes**

EMS Athletic Program Expectation

Egling Middle School Athletics prioritizes the **health, safety, and performance** of all student-athletes. In alignment with NFHS guidance:

- Student-athletes are **strongly discouraged from consuming energy drinks**
- Coaches and staff will promote **healthy hydration practices**
- Families are encouraged to monitor and guide students' caffeine consumption

Información sobre la Cafeína y Las Bebidas Energéticas

El Comité Asesor de Medicina Deportiva de la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Secundarias desaconseja firmemente el uso de bebidas energéticas y el consumo excesivo de cafeína por parte de los estudiantes atletas.

- Las bebidas energéticas **NO deben utilizarse para hidratarse** antes, durante ni después de la actividad física.
- Estas bebidas **no mejoran el rendimiento deportivo y**, de hecho, pueden perjudicarlo.
- Las bebidas energéticas suelen contener altos **niveles de cafeína y estimulantes**, lo que puede:
 - o Aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial
 - o Causan deshidratación
 - o Pueden causar ansiedad, trastornos del sueño y falta de concentración
- Los jóvenes son **más sensibles a la cafeína**, lo que aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios negativos.
- Algunas bebidas energéticas contienen **sustancias adicionales (por ejemplo, guaraná o taurina)** lo que pueden intensificar los efectos estimulantes.

Cuestiones de Salud y Seguridad:

- El consumo de cafeína y estimulantes puede causar:
 - o Dolores de cabeza, mareos y náuseas
 - o Palpitaciones o latidos cardíacos irregulares
 - o Mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor durante la actividad física
- Un consumo elevado se ha relacionado con **serias complicaciones médicas en adolescentes**.

Hidratación recomendada:

- El agua es la **mejor opción para hidratarse**
- Las bebidas deportivas **solo deben consumirse cuando sea adecuado** para actividades prolongadas o intensas.

- Las bebidas energéticas **no son adecuadas para los estudiantes-deportistas**

Expectativas del Programa Deportivo de EMS

El departamento de deportes de la Egling Middle School da prioridad a la **salud, la seguridad y el rendimiento** de todos los estudiantes deportistas. De acuerdo con las directrices de la NFHS:

- Se desaconseja a los **estudiantes-deportistas el consumo de bebidas energéticas**
- Los entrenadores y el personal promoverán **hábitos de hidratación saludables**
- Se anima a las familias a supervisar y orientar el consumo de cafeína de los estudiantes

Acuerdo de Padres/Estudiantes

Al firmar a continuación, reconocemos que:

- Hemos revisado la información relativa al **consumo de cafeína y bebidas energéticas**
- Entendemos los **posibles riesgos para la salud y el impacto del rendimiento**
- Nos comprometemos a fomentar **hábitos saludables de hidratación y nutrición** entre los estudiantes-atletas
- Entendemos que el centro desaconseja encarecidamente el consumo de bebidas energéticas en el contexto de la práctica deportiva

A Fact Sheet for YOUTH SPORTS PARENTS



This sheet has information to help protect your children or teens from concussion or other serious brain injury.

What Is a Concussion?

A concussion is a type of traumatic brain injury-or TBI caused by a bump, blow, or jolt to the head or by a hit to the body that causes the head and brain to move quickly back and forth. This fast movement can cause the brain to bounce around or twist in the skull, creating chemical changes in the brain and sometimes stretching and damaging the brain cells.

How Can I Help Keep My Children or Teens Safe?

Sports are a great way for children and teens to stay healthy and can help them do well in school. To help lower your children's or teens' chances of getting a concussion you should:

- Help create a culture of safety for the team.
 - > Work with their coach to teach ways to lower the chances of getting a concussion.
 - > Emphasize the importance of reporting concussions and taking time to recover from one.
 - > Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
 - > Tell your children or teens that you expect them to practice good sportsmanship at all times.
- When appropriate for the sport or activity, teach your children or teens that they must wear a helmet to lower the chances of the most serious types of brain or head injury. There is no "concussion-proof" helmet. Even with a helmet, it is important for children and teens to avoid hits to the head.

How Can I Spot a Possible Concussion?

Children and teens who show or report one or more of the signs and symptoms listed below-or simply say they just "don't feel right" after a bump, blow, or jolt to the head or body-may have a concussion or other serious brain injury.

Signs Observed by Parents

- Appears dazed or stunned.
- Forgets an instruction, is confused about an assignment or position, or is unsure of the game, score, or opponent.
- Moves clumsily.
- Answers questions slowly.
- Loses consciousness (*even briefly*).
- Shows mood, behavior, or personality changes.
- Can't recall events *prior to or after* a hit or fall.

Symptoms Reported by Children and Teens

- Headache or "pressure" in the head.
- Nausea or vomiting.
- Balance problems or dizziness, or double or blurry vision.
- Bothered by light or noise.
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy. Confusion, or concentration or memory problems.
- Just not "feeling right," or "feeling down."

Talk with your children and teens about concussions. Tell them to report their concussion symptoms to you and their coach right away. Some children and teens think concussions aren't serious or worry that if they report a concussion they will lose their position on the team or look weak. Remind them that *it's better to miss one game than the whole season*:

centers for Disease Control and Prevention National
Center for Injury Prevention and Control



GOOD TEAMMATES KNOW:
IT'S BETTER TO MISS ONE GAME
THAN THE WHOLE SEASON.

Hoja informativa para

PADRES DE JÓVENES DEPORTISTAS

CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

Esta hoja contiene información para ayudar a proteger a sus hijos o adolescentes de una conmoción cerebral u otras lesiones cerebrales graves.

¿Qué es una conmoción cerebral?

¡Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI- causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápidamente de un lado a otro. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

¿Cómo puedo mantener a mis hijos o adolescentes a salvo?

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

Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.

- > Junto con el entrenador, enséñeles maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
- > Ponga énfasis en la importancia de notificar las conmociones cerebrales y tomarse el tiempo para recuperarse de estas.

Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.

- > Explíqueles a sus hijos o adolescentes que espera de ellos que practiquen la deportividad en todo momento.

- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, enséñeles a que deben usar un casco para disminuir sus probabilidades de sufrir los tipos más graves de lesiones en la cabeza o el cerebro. No existe ningún casco "a prueba" de lesiones cerebrales. Incluso con un casco, es importante que los niños y los adolescentes eviten golpes en la cabeza.

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y los adolescentes que muestran o notifican uno o más de los síntomas que se enumeran a continuación, o simplemente digan que "no se sienten bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrán tener una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Signos Observados por los Padres

Parece estar aturdido o desorientado.

- Olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje o el oponente.

Se mueve con torpeza.

- Responde lentamente a las preguntas.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
Muestra cambios de humor, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* o *después* de un golpe o una caída.

Síntomas reportados por los niños y los adolescentes

- Dolor o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido, Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No 'sentirse bien' o 'sentirse decaído'

Hable con sus hijos y los adolescentes sobre las conmociones. Pídeles que

notifiquen sus síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son grave o temen perder su puesto en el equipo o parecer débiles si informan de ellas. Recuérdeles que es mejor perderse un partido que toda la temporada.

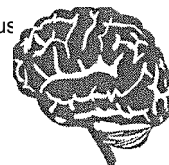


Centers for Disease Control and Prevention National Center for
Injury Prevention and Control

**LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN
QUE:**

**ES MEJOR PERDERSE UN PARTIDO
QUE TODA LA TEMPORADA.**

Concussions affect each child and teen differently. While most children and teens with a concussion feel better within a couple of weeks, some will have symptoms for months or longer. Talk with your children's or teens' health care provider if their concussion symptoms do not go away or if they get worse after they return to their regular activities.



Plan ahead.

What do you want your child or teen to know about concussion?

What Are Some More Serious Danger Signs to Look Out For?

In rare cases, a dangerous collection of blood (hematoma) may form on the brain after a bump, blow, or jolt to the head or body and can squeeze the brain against the skull. Call 911 or take your child or teen to the emergency department right away if, after a bump, blow, or jolt to the head or body, he or she has one or more of these danger signs:

One pupil is larger than the other,

- Drowsiness or inability to wake up.
- A headache that gets worse and does not go away.
- Slurred speech, weakness, numbness, or decreased coordination.
- Repeated vomiting or nausea, convulsions or seizures (shaking or twitching).
- Unusual behavior, increased confusion, restlessness, or agitation.
- Loss of consciousness (passed out/knocked out). Even a brief loss of consciousness should be taken seriously.



You can also download the CDC *HEADS UP* app to get concussion information at your fingertips. Just scan the QR code pictured at left with your smartphone.

What Should I Do If My Child or Teen Has a Possible Concussion?

As a parent, if you think your child or teen may have a concussion, you should:

1. Remove your child or teen from play.
2. Keep your child or teen out of play the day of the injury. Your child or teen should be seen by a health care provider and only return to play with permission from a health care provider who is experienced in evaluating for concussion.
3. Ask your child's or teen's health care provider for written instructions on helping your child or teen return to school. You can give the instructions to your child's or teen's school nurse and teacher(s) and return-to-play instructions to the coach and/or athletic trainer.

Do not try to judge the severity of the injury yourself. Only a healthcare provider should assess the child or teen for a possible concussion. You may not know how serious the concussion is at first, and some symptoms may not show up for hours or days. A child's or teen's return to school and sports should be a gradual process that is carefully managed and monitored by a health care provider.

Children and teens who continue to play while having concussion symptoms or who return to play too soon—while the brain is still healing—have a greater chance of getting another concussion. A repeat concussion that occurs while the brain is still healing from the first injury can be very serious and can affect a child or teen for a lifetime. It can even be fatal.

Revised 12/2015



Centers for Disease Control and Prevention National Center for Injury Prevention and Control

To learn more, go to
www.cdc.gov/HEADSUP

Las conmociones cerebrales afectan a cada niño y adolescente de manera diferente.

Mientras que la mayoría de los adolescentes con una conmoción cerebral se sienten mejor después de un par de semanas, algunos tienen síntomas que duran meses o más tiempo. Hable con el médico de su hijo o adolescente si los síntomas de la conmoción cerebral no desaparecen o si empeoran después de retomar sus actividades normales.



Planifique.

¿Qué quiere que su niño o adolescente sepa sobre las conmociones cerebrales?

¿Qué señales de peligro más graves hay que tener en cuenta?

En raras ocasiones, puede formarse una peligrosa acumulación de sangre (Hematoma) en el cerebro tras un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, que puede comprimir el cerebro contra el cráneo. Llame al 911 o lleve a su hijo o adolescente al servicio de urgencias inmediatamente si, tras un golpe o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de peligro:

Una pupila más grande que la otra.

- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza que empeora y persistente.
Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o problemas de coordinación.
Nauseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos).
- Comportamiento inusual, aumento de confusión, inquietud o agitación.
- Pérdida del conocimiento (desmayo o inconsciente).
incluso una breve pérdida del conocimiento debe considerarse como algo serio.

Usted también puede descargar la aplicación de CDC **HEADS UP** (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Solo tienes que escanear el código QR que aparece a la izquierda con su teléfono celular.



Centers for Disease Control and Prevention National Center for Injury Prevention and Control



¿Qué debo hacer si mi hijo o adolescente sufre una posible conmoción cerebral?

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

1. Retirar a su hijo o adolescente de juego.
2. No permitir que regrese a jugar el día de la lesión. Su niño o adolescente debe ser examinado por un médico y solo podrá regresar con el permiso de un médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pida al médico de su hijo o adolescente instrucciones por escrito para ayudarlo a volver a la escuela. Puede dar las instrucciones a la enfermera y los maestros de la escuela de su hijo o adolescente y las instrucciones para volver a jugar al entrenador.
4. No trate usted mismo de juzgar la gravedad de la lesión. Solo un profesional médico debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Es posible que al principio usted no sepa que tan grave es la conmoción cerebral y algunos síntomas pueden tardar horas o días en aparecer. El regreso del niño o adolescente a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual manejado y vigilado por un profesional médico.

Los niños o adolescentes que continúan jugando mientras tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan al juego muy temprano, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Tener otra conmoción cerebral que ocurra mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al adolescente de por vida; hasta puede ser mortal.

Para obtener más información, visite:

www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html

Febrero del 2016

Acknowledgment and Consent Form

Our signatures below acknowledge that I/we have read and agree to the contents of this Athletic Handbook including the Concussion Fact Sheet. Furthermore, I/we understand all rules, including those pertaining to Eligibility, Code of Conduct, and Student/Parent Sportsmanship. I hereby grant permission for my son/daughter to participate in the sports program.

(Please Print in this box)	
Student Name: _____	Grade: _____
Sport(s): _____	
Student-Athlete Signature X _____	Date: _____
Parent/Guardian Signature X _____	Date: _____

(READ EACH ITEM BELOW AND INITIAL AT THE RIGHT)

I UNDERSTAND AND ACCEPT THAT:	PARENT	STUDENT
A photocopy of the family's insurance card must be turned in.		
Athletic eligibility requires a 2.0 grade point average with No F's and good behavior at school		
Student athletes must adhere to the attendance policy in order to participate in practices and contests.		
Student athletes must adhere to the social networking policies in order to participate in practices and contests.		

Formulario de Reconocimiento y Consentimiento

Nuestras firmas a continuación reconocen que hemos leído y acepto los contenidos de este Manual Atlético, incluyendo la Hoja informativa de la conmoción cerebral. Además, entiendo / entendemos todas las reglas incluyendo las que pertenecen a Elegibilidad, Código de Conducta y Deportividad de Estudiante/Padre. Por la presente concedo permiso para que mi hijo/hija participe en el programa deportivo.

(Por favor imprime en esta caja)	
Nombre del Estudiante: _____	Grado: _____
Deporte (s): _____	
Firma de Estudiante-Atleta X _____	Fecha: _____
Firma de Padre/Tutor X _____	Fecha: _____

(LEA CADA UNO DE LOS PUNTOS SIGUIENTES Y ESCRIBA SUS INICIALES A LA DERECHA)

ENTIENDO Y ACEPTO QUE:	PADRE	ESTUDIANTE
Se debe entregar una fotocopia de la tarjeta del seguro médico de la familia.		
La elegibilidad atlética requiere un promedio de calificaciones de 2.0 con ninguna "F" y buen comportamiento en la escuela.		
Los estudiantes atletas deben cumplir con la póliza de asistencia para poder participar en prácticas y juegos.		
Los estudiantes atletas deben cumplir con las políticas de redes sociales para poder participar en prácticas y juegos.		

Athletics Emergency Card Form

Egling Middle School

STUDENT NAME: _____ GRADE: (Upcoming Season) _____
Last First

STUDENT ADDRESS: _____
Street City State

HOME PHONE: _____ DOB: ____/____/____

PARENT/GUARDIAN INFORMATION

Father's Name: _____ Home Phone: _____

Address: _____ Cell Phone: _____

Email Address: _____

Employer: _____ Work Phone: _____

Mother's Name: _____ Home Phone: _____

Address: _____ Cell Phone: _____

Email Address: _____

Employer: _____ Work Phone: _____

EMERGENCY CONTACTS

List two (2) neighbors or relatives who will assume temporary care of your child if you cannot be reached. {They must be at least 18 years old.}

1. Name: _____ Cell Phone: _____

2. Name: _____ Cell Phone: _____

AUTHORIZATION FOR FIRST AID AND MEDICAL

TREATMENT

I/WE, the parents of the above mentioned minor, authorize the Colusa Unified School District to act as my/our agent in my/our absence to obtain through the physician named above such medical or hospital care as is reasonably necessary for the welfare of the student, including necessary transportation if he/she is injured in the course of school athletic or other activities. In the event said physician is not available at the time, I/WE authorize such care and treatment to be performed by a licensed physician or surgeon.

I/WE agree to assume all costs incurred as a result of the foregoing and I/WE hereby agree to hold the school district, its employees, agents, coaches, representatives, and volunteers from any and all liability, actions, causes of action, debts, claims, and demands of every kind and nature which may arise by or in connection with participation by my/our son or daughter in any activities related to the interscholastic involvement of his/her school.

Parent/Guardian Signature: _____

Date: _____

Fecha:

EGLING MIDDLE SCHOOL

813 Webster Street
Colusa, California 95932
Phone (530) 458 -7631
Fax (530) 458 - 8107

TO ALL ATHLETES AND PARENTS:

There is a danger of injury in the participation of any form of athletic competition.

For the Safety and protection of our students, we are requiring that **all students** have an **Athletic Physical Examination** before participating in an Egling after-school sport (volleyball, soccer, basketball, etc.). **A copy of the student's insurance card must be on file with the school as well.**

Please have a doctor complete the bottom portion of this page and return to the Egling Middle School Office.

ATHLETIC PHYSICAL EXAMINATION (for doctor's use only)

STUDENT NAME: _____ DATE: _____ GRADE: _____

INSURANCE COMPANY: _____

DOCTOR'S NAME: _____ HT: _____ WT: _____

ENT: _____ HEART/LUNGS: _____ HERNIA: _____ BP: _____

COMMENT: _____

Physically fit to engage in all sports-EXCEPTION: _____

SIGNATURE: _____ M.D.

Escuela Intermedia Egling

813 Webster Street
Colusa, California 95932
Teléfono (530) 458 -7631
Fax (530) 458 - 8107

A TODOS LOS ATLETAS Y PADRES:

Existe el peligro de lesiones en la participación de cualquier forma de competencia deportiva. Para la seguridad y protección de nuestros estudiantes, estamos requiriendo que **todos los estudiantes** se hagan un **Examen Físico Atlético** antes de participar en un deporte después de la escuela Egling (voleibol, fútbol, baloncesto, etc.). **Una copia de la tarjeta del seguro médico del estudiante también debe estar archivada en la escuela.**

Haga que un médico complete la parte inferior de esta página y regrese a la Oficina de la Escuela Intermedia Egling.

EXAMEN FÍSICO ATLÉTICO (solo para uso del médico)

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ FECHA: _____ GRADO: _____

COMPAÑÍA DE SEGURO MÉDICO: _____

NOMBRE DEL MÉDICO: _____ ALTURA: _____ PESO: _____

ENT: _____ CORAZON/PULMONES: _____ HERNIA: _____

BP: _____

COMENTARIO: _____

Físicamente apto para practicar todos los deportes-EXCEPCIÓN: _____

FIRMA: _____ M.D.