

# LIBERTY UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

## 2020-2021

### MANUAL DE ENTRENADORES

Liga Deportiva del Valle de la Bahía: <https://bvalsports.org>  
Sección Costa Norte, CIF: <http://www.cifncs.org>  
Federación Interescolar de California: <http://www.cifstate.org>  
Federación Nacional de Escuelas Superiores: <http://www.nfhs.org>



#### **Freedom High School**

Director deportivo:  
Teléfono:  
Correo electrónico:  
Mascota:  
Sitio web:

Sandra Torres  
925-625-5900 x3044  
[torress@luhsd.net](mailto:torress@luhsd.net)  
Halcones  
[www.luhsd.net/freedom](http://www.luhsd.net/freedom)



#### **Heritage High School**

Director deportivo:  
Teléfono:  
Correo electrónico:  
Mascota:  
Sitio web:

Nate Smith  
925-634-0037 x6090  
[smithn@luhsd.net](mailto:smithn@luhsd.net)  
Patriotas  
[www.luhsd.net/heritage](http://www.luhsd.net/heritage)



#### **Liberty High School**

Director deportivo:  
Teléfono:  
Correo electrónico:  
Mascota:  
Sitio web:

Andrew Lonsdale  
925-634-3521 x5596  
[lonsdalea@luhsd.net](mailto:lonsdalea@luhsd.net)  
Leones  
[www.luhsd.net/liberty](http://www.luhsd.net/liberty)

#### **Liberty Union High School District**

Asistente del Superintendente:  
Teléfono:  
Correo electrónico:  
Sitio web:

Denise Rugani  
925-634-2166  
[ruganid@luhsd.net](mailto:ruganid@luhsd.net)  
[www.luhsd.net](http://www.luhsd.net)

# Contenido

<i>FILOSOFÍA</i> .....	1
<i>RELACIÓN CON LA ADMINISTRACIÓN</i> .....	1
<i>REQUISITOS DE ENTRENADORES</i> .....	1
Huellas Digitales/Prueba de Tuberculosis .....	1
Requisitos de Certificación .....	1
<i>EXPECTATIVAS DE NCS/BVAL</i> .....	1
Temporada de Reuniones de Deportes .....	1
Fechas de las Temporadas de Deporte .....	1
Elegibilidad .....	2
Transferencia de Elegibilidad CIF/NCS/BVAL .....	2
Elegibilidad Académica .....	2
Calificaciones de la Escuela de Verano: .....	2
Periodo De Prueba: .....	3
Reclutamiento .....	3
Deportistas con Discapacidad .....	3
Programación de Juegos .....	3
Reprogramación de Juegos .....	3
Reglas del deporte .....	3
Descalificaciones .....	3
Domingos .....	3
Informes de Resultados .....	4
Planes de Emergencia/911 .....	4
Informes Sobre Accidentes .....	4
Índice de calidad del aire (AQI en inglés): .....	4
<i>EXPECTATIVAS DEL DISTRITO</i> .....	4
Coordinador Deportivo De LUHSD .....	4
Contratación .....	4
Entrenadores Calificados .....	4
Remuneración de los Entrenadores .....	4
Intimidación .....	5
Abuso Infantil .....	5
Quejas .....	5
Contratos .....	5
Discriminación .....	5
Despido de un Entrenador .....	5
Respaldos .....	5
Evaluaciones .....	5
Novatada .....	5
Lesiones e Informes de Lesiones .....	6
Seguro de Responsabilidad .....	6
Federación Nacional de Escuelas Superiores (NFHS) Asociación de Entrenadores .....	6
Cheque de Pago .....	6
Profesionalismo .....	6
Compras .....	6
Compra De Uniformes .....	7
Acoso Sexual .....	7
<i>EXPECTATIVAS DE LOS EQUIPOS/ESCUELA</i> .....	7
Clubes Promotores .....	7
Patógenos de la Sangre .....	7
Educación de Entrenadores .....	7
Comunicación .....	8
COVID-19 .....	8

Salidas tempranas.....	8
Conmociones cerebrales .....	8
Planes de Emergencia .....	8
Obligaciones de Fin de Temporada.....	8
Botiquines de Primeros Auxilios .....	8
Recaudación de fondos .....	8
Higiene.....	9
Hidratación.....	9
Inventario .....	9
Problemas Durante los Juegos y Prácticas .....	9
Vestuarios .....	9
MRSA .....	9
Ascender o Descender de Varsity .....	9
Varios Equipos en la Misma temporada .....	9
Música Durante el Calentamiento o Competencia .....	9
Sin Cargo para Participar .....	10
Árbitros .....	10
Árbitros Que No se Presentan.....	10
Actividades de "Gimnasio/Campo Abierto .....	10
Condiciones Externas.....	10
Competencias Externas Y Ligas De Verano .....	10
Mejora de rendimiento .....	10
Prácticas .....	11
Prácticas en Días No Escolares .....	11
Reunión De Pretemporada Para Entrenadores .....	11
Reunión De Pretemporada Para Padres.....	11
Protesta de un Juego.....	11
Materiales Seguros.....	11
Asistencia a la Escuela.....	11
Redes Sociales .....	11
La Prensa.....	11
Transporte .....	12
Pruebas.....	12
Uniformes y Equipamiento .....	12
Entrenadores Principales Varsity .....	12
Sala de Musculación .....	12
<b>DEPORTIVIDAD.....</b>	<b>12</b>
Política de Expulsión de NCS/BVAL - Jugadores.....	13
Política de expulsión de NCS / BVAL - Entrenadores .....	14
Comportamiento Inadecuado .....	15
Árbitros .....	16
<b>DIRECTIVAS DE DEPORTIVIDAD BVAL.....</b>	<b>16</b>
<b>RESPONDER A LAS PREOCUPACIONES DE LOS PADRES.....</b>	<b>16</b>
<b>CÓDIGOS DE ÉTICA.....</b>	<b>16</b>
<b>PERMISO DE PRÁCTICA .....</b>	<b>17</b>
<b>GESTIÓN DE RIESGOS .....</b>	<b>19</b>
<b>16 PRINCIPIOS DE "PERSEGUIR LA VICTORIA CON HONOR" .....</b>	<b>21</b>
<b>CONMOCIÓN CEREBRAL.....</b>	<b>22</b>
<b>PARO CARDIACO SÚBITO (SCA) EN DEPORTISTAS ESTUDIANTES .....</b>	<b>24</b>
<b>ÍNDICE DE CALOR.....</b>	<b>25</b>
<b>2020-21 MANUAL DE ENTRENADORES – FORMULARIO DE RECONOCIMIENTO .....</b>	<b>26</b>

## **FILOSOFÍA**

El deporte desempeña un papel importante en Liberty Union High School District. Los jóvenes aprenden mucho de su participación en el deporte interescolar. Lecciones de deportividad, trabajo en equipo, la competencia y cómo ganar y perder con gracia, son parte integrante de cada equipo en nuestro programa deportivo. El deporte desempeña un papel importante también en ayudar a cada estudiante a desarrollar un autoconcepto saludable, así como un cuerpo sano. La competición deportiva se agrega a nuestro espíritu de escuela y ayuda a todos los estudiantes – tanto espectadores como participantes – a desarrollar orgullo por su escuela.

El programa deportivo del distrito constituye un componente integral del programa educativo y ayuda a construir un clima escolar positivo. El programa deportivo también ayuda a promover el bienestar físico, social y emocional y el desarrollo del carácter de los estudiantes participantes. Dentro de las limitaciones financieras y de personal del Distrito, el programa deportivo estará diseñado para satisfacer los intereses y habilidades de los estudiantes y será modificado en su alcance para garantizar una amplia participación.

## **RELACIÓN CON LA ADMINISTRACIÓN**

- Construir relaciones de confianza con la administración de la escuela.
- Acordar mutuamente con la descripción de su trabajo, con el Director Deportivo.
- ¡ASEGÚRESE DE QUE SU DIRECTOR Y EL DIRECTOR DEPORTIVO NUNCA SE SORPRENDAN!
- Cumpla con sus compromisos.
- Identifíquese y comuníquese con todas las partes interesadas, incluyendo el Director Deportivo, cuerpo de entrenadores, padres y jugadores.
- Anticipe y mitigue el riesgo potencial de cualquier actividad deportiva.
- Trabaje continuamente para mejorar el espíritu deportivo de la escuela.
- Pida ayuda cuando la necesite.

## **REQUISITOS DE ENTRENADORES**

**Huellas Digitales/Prueba de Tuberculosis:** Ningún entrenador pago o voluntario puede estar en contacto con los estudiantes antes de haber sido autorizado por Recursos Humanos (RR.HH.).

**Requisitos de Certificación:** a partir del 31 de diciembre de 2008, todos los entrenadores pagos y/o voluntarios deben estar certificados como habiendo completado los siguientes cursos, que puede consultarse en [NFHSLearn.com](http://NFHSLearn.com):

- Fundamentos de Entrenamiento de NFHS
- Una Guía para la Aclimatación de Calor y Prevención de las Enfermedades Producidas por el calor (cada 2 años).
- Conmoción cerebral en los Deportes – Lo Que Usted Necesita Saber (cada 2 años).
- Paro Cardíaco Súbito (cada 2 años)
- Capacitación de Reporte Obligatorio (anual)
- Certificación actual de RCP
- Certificación actual de Primeros Auxilios
- Los entrenadores son responsables de proporcionar las pruebas de certificación al Director Deportivo y a Recursos Humanos.
- Asistir anualmente a LUHSD y a la Reunión de Pretemporada de Entrenadores de Deportes, antes del inicio de la temporada.

## **EXPECTATIVAS DE NCS/BVAL**

### **Temporada de Reuniones de Deportes**

Se requiere que los entrenadores principales de todos los deportes asistan a dos reuniones de BVAL, una al principio y una al final de la temporada. Los cambios de reglas, problemas durante la temporada y la selección de todos los galardonados de las ligas tienen lugar en la reunión de posttemporada.

### **Fechas de las Temporadas de Deporte**

Deportes de otoño/invierno	7 de diciembre de 2020
Deportes de primavera	15 de marzo de 2021 – excepto los deportes indicados abajo
Fútbol	15 de febrero de 2021
Tenis, Natación/Buceo, Lucha	8 de marzo de 2021

**ADVERTENCIA:** Cualquier competencia en el que compita un jugador inelegible será declarada perdida.

### **Elegibilidad**

Ningún estudiante puede probar o competir en un evento a menos que sea aprobado por el Departamento Deportivo por elegibilidad de domicilio, académica y disciplinaria, así como también tener un actual Formulario autorizado de Participación Deportiva. Los estudiantes Seniors no podrán participar en un equipo de Junior Varsity. **No acepte un jugador de quien usted no tenga una ficha de emergencia aprobada. Es responsabilidad del entrenador informar inmediatamente al Director Deportivo cualquier sospecha o conocimiento de inelegibilidad de un jugador de su propio equipo o del oponente.** El Director Deportivo investigará luego la situación. **Se perderá cualquier competencia en que participe un jugador inelegible.** Si un entrenador llega a ser consciente de que un jugador de su escuela o equipo o de un oponente no puede ser elegible, es responsabilidad del entrenador informar inmediatamente al Director Deportivo.

### **Transferencia de Elegibilidad CIF/NCS/BVAL**

Los estudiantes que sean transferidos de una escuela a otra no son inmediata y deportivamente elegibles hasta que el Director Deportivo y la Sección Costa Norte del CIF lo aprueben. Ver al Director Deportivo para obtener más información.

### **Elegibilidad Académica**

Con el fin de ser elegible para probar o participar en cualquier actividad extra o curricular, un estudiante debe mantener un Promedio General mínimo (GPA) de 2.0 en la escala de 4.0 puntos (A = 4 puntos, B = 3, C = 2, D = 1, F = 0).

Los periodos de calificación se designan como primer trimestre, primer semestre, tercer trimestre y segundo semestre.

\*\* Los estudiantes deben ser elegibles para el trimestre actual y anterior para ser elegibles para participar.

Todos los estudiantes con un horario de 8 periodos con bloques A/B deben aprobar por lo menos cinco (5) clases y no tener más de una (1) calificación F. Un estudiante tomando ocho (8) clases o más puede tener hasta dos (2) calificaciones F si aprueba por lo menos seis (6) clases.

La elegibilidad deportiva es en la fecha de determinación basada en la aprobación de la liga.

El estudiante que no cumpla con la norma de elegibilidad no es elegible hasta la próxima fecha de determinación. Los informes de progreso y otras calificaciones intermedias no influyen sobre la elegibilidad de un estudiante.

Determinar el Promedio General de Calificaciones:

El promedio general de calificaciones (GPA) se determina dividiendo el total numérico de calificaciones obtenidas según la letra recibida (ver puntos en la escala debajo) por el número de cursos por los que se obtuvieron. el promedio general se determina dividiendo la puntuación total de grado numérica por el número de créditos utilizando el valor numérico total del grado de la letra como sigue:

A = 4.00

B = 3.00

C = 2.00

D = 1.00

F = 0.00

P = 2.00 (sólo para propósitos de elegibilidad)

I = 0.00

Recibir una calificación de Incompleto puede tener efecto sobre la elegibilidad académica de un estudiante. Si la resolución de un Incompleto baja el promedio del estudiante por debajo de 2.0, el estudiante se considerará inelegible hasta que se quite el Incompleto y se determine el promedio.

### **Calificaciones de la Escuela de Verano:**

El estudiante que es académicamente inelegible para el semestre de primavera según el informe recibido en junio podrá utilizar las calificaciones de la escuela de verano para ver si la elegibilidad ha sido recuperada con un promedio de por lo menos 2.0.

Si la clase de la escuela de verano es una repetición de un curso reprobado en el periodo pasado, la calificación podrá sustituir la calificación recibida en el reporte de calificaciones de junio.

Si la clase de la escuela de verano no coincide con los cursos tomados en el semestre de primavera, la calificación se puede agregar a las calificaciones recibidas en el reporte de calificaciones del mes de junio. Las calificaciones de la escuela de verano no pueden utilizarse para descalificar la elegibilidad académica de un estudiante, que fue declarado elegible basado en el reporte de calificaciones del mes de junio.

### **Periodo De Prueba:**

Los estudiantes con un promedio de 1.75 a 1.99 pueden colocarse en un período de prueba académico por no más de un trimestre en un año escolar por el director del sitio. Además, el estudiante sólo es elegible para un período académico de prueba si mantiene un GPA de 2.0 o más alto en el trimestre antes de su participación. el director, director deportivo o un designado por el director puede negar el periodo de prueba por problemas de asistencia y disciplina.

Todos los estudiantes de primer año serán puestos en un periodo de prueba académico en el primer período de calificación. Un estudiante de primer año que desee solicitar un período probatorio de un período de calificaciones de su primer año puede impugnar la asignación a prueba académica en el primer período de evaluación, aportando prueba de la condición de elegible de su escuela anterior.

Un estudiante en período de prueba debe entregar informes semanales de progreso al Director Deportivo o a su designado. Fallar en demostrar su progreso en el trabajo de clase resultará en la revocación del status probatorio e inelegibilidad inmediata.

Un estudiante no puede tener más de un período de prueba en cualquier año escolar, o estar en probatoria académica durante dos (2) trimestres consecutivos (es decir: 1er trimestre – 2do trimestre, 4to trimestre – 1er trimestre). El estudiante que logró elegibilidad debe cumplir con los estándares requeridos para la próxima fecha de determinación.

### **Reclutamiento**

Según normas CIF, NCS y BVAL, ningún entrenador, padre u otro agente puede comunicarse con un estudiante o su familia en nombre del equipo deportivo de la escuela antes de la inscripción del estudiante en la escuela Y antes de que el estudiante se haya graduado de 8° grado. Violaciones de reclutamiento pueden dar lugar a la inelegibilidad del deportista, anulación de las competencias en que él/ella ha participado y/o la descalificación del equipo en el juego de postemporada. Esto incluye la participación en equipos no escolares incluyendo deportes de otras escuelas. Haga clic en el siguiente enlace para acceder a [North Coast Section rules in the NCS Constitution under rule 510](#).

### **Deportistas con Discapacidad**

Los deportistas con discapacidades deben ser acomodados para probar en cualquier equipo. El Distrito Liberty Union High School es uno de los pioneros en Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales. El Distrito ofrece tres temporadas Unificadas de deporte durante todo el año. Si usted tiene alguna pregunta, por favor consulte con su Director Deportivo o Administrador Deportivo con respecto a posibles acomodaciones.

### **Programación de Juegos**

Los entrenadores son responsables de completar su horario de no-liga según las pautas de la NCS. Los cambios en las competencias programadas de BVAL, DEBEN hacerse de acuerdo entre los Directores Deportivo y los directores de ambas escuelas. Ver las Reglas del Deporte para el número de competencias permitidas.

### **Reprogramación de Juegos**

Las reglas BVAL requieren que los juegos cancelados deben ser reprogramados en el primer día de juego disponible.

### **Reglas del deporte**

Ambos, NCS y BVAL, tienen reglas específicas de deportes. El siguiente enlace accede al Manual de Deportes y Reglas Generales de NCS, [NCS Sports and General Rulings Handbook](#).

### **Descalificaciones**

Las escuelas miembros de C.I.F. deben hacer el mayor esfuerzo posible para cumplir con su cronograma de varsity. Las competencias de la liga que sean perdidas debido a acciones de intención o negligencia que creen una ventaja competitiva para la escuela o una desventaja para las otras escuelas de la Liga, estarán sujetas a sanciones y penas. Con respecto a las Reglas de la NCS sobre descalificaciones, ver [NCS Constitution](#)

### **Domingos**

Ningún equipo CIF/NCS/BVAL/LUHSD puede jugar, practicar, mantener gimnasios abiertos o cualquier otra actividad un domingo.

## Informes de Resultados

Los entrenadores **DEBEN** reportar todos los resultados en MaxPreps, [www.maxpreps.com](http://www.maxpreps.com) o servicios similares. Los entrenadores pueden anunciar las puntuaciones finales en Twitter con un identificador de #hashtag tan pronto como sea posible, después de cada partido. Los tweets pueden incluir el resultado final y un actor clave del día.

## Planes de Emergencia/911

Los Directores Deportivos ofrecerán a los entrenadores planes de emergencia escolares. Si ocurre una emergencia, llame al 911 inmediatamente (Verifique el número para teléfonos celulares). Informe al personal de emergencia su ubicación exacta en el campus y la mejor entrada a utilizar. Una persona responsable debe permanecer con el deportista en todo momento. No mueva a un deportista lesionado seriamente. Tenga el Formulario de Participación Deportiva del deportista con usted en todo momento, incluso durante las prácticas. Póngase en contacto con los padres del deportista, tan pronto como sea posible en el caso de una lesión.

## Informes Sobre Accidentes

Es responsabilidad del entrenador supervisor completar un informe del accidente tan pronto como sea posible y enviarlo a la oficina del director dentro de las 24 horas de un accidente o lesión. En general, un informe de accidente debe ser presentado si un deportista pierde una práctica debido a una lesión, un doctor lo visita en relación con una lesión deportiva o si, en opinión del entrenador, la situación requiere de un informe. Comunicarse con los padres/tutores en caso de lesiones. Informe todos los accidentes/lesiones al Director Deportivo.

## Índice de calidad del aire (AQI en inglés):

En consonancia con las reglas de la Sección de la Costa Norte, no se iniciará ninguna competición o práctica al aire libre cuando el AQI esté en 150 o más.

## EXPECTATIVAS DEL DISTRITO

### Coordinador Deportivo De LUHSD

La responsabilidad del Coordinador Deportivo de LUHSD es apoyar el Programa Deportivo del Distrito y a los Directores Deportivos. La Asociada de Recursos Humanos del Superintendente, Denise Rugani, ejerce como nuestra Coordinadora Atlética del Distrito. Ella puede ser contactada al (925) 634-2166 o [ruganid@luhsd.net](mailto:ruganid@luhsd.net). El sitio de internet de LUHSD es [www.luhsd.net](http://www.luhsd.net)

### Contratación

Toda contratación de entrenadores, entrenadores asistentes y entrenadores voluntarios debe realizarse a través de las políticas y prácticas de contratación de LUHSD. Los entrenadores o los padres no pueden tomar decisiones de contratación para sus programas.

### Entrenadores Calificados

Todos los equipos deportivos deberán ser supervisados por entrenadores calificados para garantizar que los estudiantes deportistas reciban instrucción y orientación apropiadas relacionada con la seguridad, salud, habilidades y espíritu deportivos.

### Remuneración de los Entrenadores

Debajo se muestra la remuneración aprobada de entrenadores por temporada, efectiva el 01 de julio de 2019.

RANGO DE ENTRENADOR	VIGENCIA: julio 2019	POSICION
Futbol, Principal Varsity	\$3,158	Entrenador Principal de Fútbol Americano Varsity
Grupo 1 – Principal Varsity	\$2,896	Básquetbol, Béisbol, Sóftbol, Pista, Lucha Fútbol, Natación, Vóleibol, Polo Acuático
Grupo 2 – Principal Varsity/JV y Frosh	\$2,280	Varsity: Cross Country, Golf, Tenis; Asistentes de Varsity Fútbol Americano, JV – Béisbol, Básquetbol, Fútbol Americano, Fútbol, Sóftbol, Vóleibol; Frosh – Béisbol, Básquetbol, Fútbol, Sóftbol, Vóleibol, Lucha, Porristas Competitivas
Grupo 3	\$2,069	Asistentes de Béisbol, Frosh Fútbol Americano, JV Fútbol Americano, Varsity Fútbol, Softbol, Natación, Pista, Lucha
Grupo 4	\$1,803	Asistentes de Básquetbol, Cross Country, Golf, Vóleibol, Polo Acuático.

## **Intimidación**

LUHSD no tolerará el comportamiento que comprometa la seguridad de cualquier estudiante. Un entrenador no debe intimidar o acosar a un estudiante a través de palabras o acciones. Tal comportamiento incluye: contacto físico directo, como golpear o empujar; agresiones verbales, como burlas o insultos; y aislamiento social o manipulación. LUHSD espera que los entrenadores informen de inmediato los incidentes de intimidación al director o persona designada. El personal que es testigo de tales actos toma medidas inmediatas para intervenir cuando sea seguro hacerlo. Cada queja de intimidación será rápidamente investigada.

## **Abuso Infantil**

Como entrenador voluntario o pago, usted es un informante obligatorio. Si usted se entera de incidentes conocidos o sospecha de abuso infantil, consulte con su Director Deportivo o Administrador Deportivo inmediatamente sobre cómo informar tales incidentes. Anualmente, antes de estar con los estudiantes, como voluntario o entrenador se le pedirá que complete una capacitación de informe obligatorio.

## **Quejas**

Un entrenador con cualquier queja debe seguir el Procedimiento Uniforme de Quejas de LUHSD, en principio con el Director Deportivo y la administración del lugar. Un entrenador no debe llamar directamente a la BVAL o NCS.

## **Contratos**

Los entrenadores o los padres no están autorizados a firmar contratos en representación del Distrito o escuela para temas tales como horarios de pretemporada, compras, transporte, alquiler de canchas u otros compromisos del Distrito. Ver al Director Deportivo por acuerdos contractuales.

## **Discriminación**

El programa deportivo del distrito deberá estar libre de discriminación y prácticas discriminatorias prohibidas por leyes estatales y federales. Todas las prácticas y competencias deben estar libres de cualquier discriminación o acoso debido a género, raza, color, credo religioso, origen nacional, ascendencia, edad, incapacidad física o mental u orientación sexual. El Superintendente o persona designada se asegurará de que se proporcionan oportunidades deportivas equivalentes para hombres y mujeres. Cualquier queja de discriminación que surja de una actividad deportiva inter escolar debe notificarse a los administradores deportivos del lugar o al auxiliar del Superintendente de Recursos Humanos quien es el Coordinador del Título IX del Distrito.

## **Despido de un Entrenador**

El Distrito escolar tiene la autoridad para despedir a un entrenador en cualquier momento, durante la temporada o fuera de la temporada. La razón de esta determinación puede incluir, pero no está limitado a, cualquiera de los siguientes puntos:

- No cumplir las expectativas y responsabilidades de LUHSD para los entrenadores (incluido en este manual).
- No cumplir con la descripción del puesto de LUHSD (incluido en este manual).
- Por recibir una evaluación insatisfactoria
- Por no ser un buen modelo a seguir del programa para los estudiantes, padres y la escuela.

## **Respaldos**

los entrenadores de LUHSD no pueden usar su puesto como entrenador de la escuela o el nombre de la escuela para respaldar públicamente un programa de un club de terceros. Además, los entrenadores del distrito tienen prohibido exigir que los atletas participen en programas no relacionados con la escuela.

## **Evaluaciones**

Los Directores Deportivos en colaboración con la administración del sitio evaluarán anualmente a todos los entrenadores. Los entrenadores son contratados sobre una base año a año.

## **Novatada**

LUHSD no tolerará ninguna actividad que tenga como objetivo avergonzar, humillar o herir a cualquier estudiante como condición para participar en cualquier actividad escolar. **SE ESPERA QUE LOS ENTRENADORES COMUNIQUEN FUERTEMENTE ESTA POLÍTICA A SUS EQUIPOS.** Los autores pueden ser penalizados, pero no limitados a, ser retirados del equipo, suspensión de la escuela o citación penal. Las novatadas deben ser comunicadas inmediatamente al Director Deportivo o al Administrador Deportivo del lugar. La novatada incluye, pero no está limitada a, **cualquier actividad humillante o peligrosa que se espera de un estudiante por pertenecer a un grupo, independientemente de su voluntad de participar, como:**

- Una actividad física como castigo, la exposición a elementos o privación del sueño.
- Consumo de alcohol, drogas, tabaco o cualquier otro líquido, alimentos u otras sustancias.
- Acciones de naturaleza sexual o simulaciones de acciones de naturaleza sexual.
- Sometimiento a un nivel extremo de vergüenza o humillación.
- Búsqueda del tesoro; robo de propiedad; desteñido/afeitado de pelo; traspasar dentro y fuera del campus;
- Vendar los ojos; forzar vestimenta en compañeros de equipo
- Violación de cualquier ley federal, estatal o local, o cualquier violación de las reglamentaciones y políticas del Distrito.

LUHSD prohíbe la discriminación, hostigamiento, intimidación o acoso de estudiantes o personas, incluyendo acoso sexual, comportamiento motivado por el odio, acoso cibernético, novatada o iniciación de la actividad, extorsión o cualquier otra conducta verbal, escrita o física que cause o amenace con causar violencia, daño corporal o interrupción sustancial de las actividades escolares.

### **Lesiones e Informes de Lesiones**

Todas las lesiones deben notificarse por escrito dentro de 24 horas a la secretaria del director.

### **Seguro de Responsabilidad**

Los entrenadores están cubiertos por un seguro de responsabilidad civil cuando se encuentran, en temporada, entrenando equipos oficiales del distrito.

### **Federación Nacional de Escuelas Superiores (NFHS) Asociación de Entrenadores**

Los entrenadores reciben la cobertura automática general del seguro médico de accidentes y defunción por las actividades oficiales de entrenamiento uniéndose a la Asociación de Entrenadores NFHS, siendo miembros de NFHS. Los entrenadores acreditados inter escolares (AIC) que han completado los Fundamentos del Entrenamiento NFHS, Primeros Auxilios para los entrenadores y los Fundamentos de Entrenamiento (un deporte específico) o Habilidades para Enseñar Deportes, recibirán un adicional de \$ 1 millón, en exceso de la cobertura de responsabilidad. Estos cursos se pueden consultar en <http://nfhslearn.com/>. La membresía es válida durante un año a partir de la recepción de la solicitud y pagos de la NFHS.

### **Cheque de Pago**

A los entrenadores se les pagará el total al final de cada temporada, después del control de inventario y de las cuentas de los estudiantes y que las llaves se hayan entregado.

### **Profesionalismo**

Se espera que todos los entrenadores se conduzcan profesionalmente en su rol de entrenador. Los entrenadores deben evitar situaciones sociales personales con sus jugadores.

### **Compras**

Para todas las compras y reservaciones de transporte de autobús, siempre solicite una cotización al proveedor y entréguela a su Director Deportivo para procesar una Orden de Compra (PO). No se pueden hacer pedidos sin una PO. Una vez generada la PO usted recibirá una copia para su registros y confirmación de que la orden fue emitida por el Agente de Compras.

**Todos los Deportes** deben presentar un **Presupuesto Anual Estimado** al inicio de cada año escolar (los formularios están disponibles en la oficina del Director Deportivo o en la Tienda del Estudiante).

Los presupuestos requieren la firma de un mínimo de cuatro (4) estudiantes oficiales y deben presentarse para su revisión y firma al Director Deportivo. El director de la escuela deberá hacer una revisión final, firmarlo y entregarlo a la Secretaria Financiera para el ingreso en la computadora y en la Carpeta de Auditoría ASB.

¡Los entrenadores deben mantener una copia de su presupuesto para uso/referencia durante su temporada! ¡La aprobación del presupuesto NO es la aprobación para realizar pedidos o comenzar a gastar! Esto solo activa su cuenta para el actual año escolar.

Toda la documentación de deportes requerirá la firma del Director Deportivo tras la presentación para su aprobación (una firma de un estudiante oficial también es necesaria en **TODOS** los documentos).

Cada compra/pago debe ser aprobado por una orden de compra de la escuela **PREVIO** a poner una orden o realizar cualquier pedido. ¡Una orden de compra fechada, numerada se emitirá, firmada y devuelta a usted indicando que ahora puede hacer su pedido o realizar su compra!

Es importante para cada Entrenador Varsity familiarizarse con el Asesor de Cuentas del Estudiante/Manual del Entrenador para detalles sobre prácticas de gastos legales calificados. Estos se reparten en las Reuniones de Asesoramiento Obligatorio al inicio de cada año escolar. **Pueden obtenerse también en la Oficina de Cuentas del Estudiante.**

En resumen (obligatorio, pero no limitado a):

Aprobación del presupuesto anual

- Solicitud de orden de compra (obligatorio para TODAS las compras)
- Recibir aprobación de la orden de compra (tenga en cuenta cualquier/todas las instrucciones/restricciones)
- Emitir la orden usando una PO aprobada (indique a los proveedores incluir el número de la PO en toda documentación)
- Recibir los bienes (verifique los remitos de todos los pedidos)
- Presentar Autorización de Pago (solicitud de cheque) con factura original y remitos a la Oficina Contable de Estudiantes para el procesamiento de pagos.

NOTA: ¡Las actividades de recaudación de fondos deben ser aprobadas por el Director Deportivo PREVIO al evento! ¡Cuando tenga dudas... Pregunte!

### **Compra De Uniformes**

**Todos los uniformes deben ser en los colores oficiales de la escuela.** Todas las compras de uniformes deben ser aprobadas por el Director Deportivo.

La Escuela y el Distrito Escolar no son responsables y no pagarán por pedidos realizados antes de obtener una orden de compra aprobada por la escuela. Todas las fechas de los documentos son revisadas y verificadas.

Inconsistencias, violaciones y actividades irregulares serán informadas al Director Deportivo, Administrador escolar y, cuando sea necesario, al Gerente de Negocios del Distrito.

### **Acoso Sexual**

Los entrenadores deben evitar cualquier acoso sexual verbal o físico o abusar de situaciones con los jugadores, padres, árbitros o cualquiera de las partes involucradas con el deporte.

### ***EXPECTATIVAS DE LOS EQUIPOS/ESCUELA***

### **Clubes Promotores**

Los departamentos de deportes de LUHSD tienen la suerte de contar con clubes de apoyo deportivo. Estos grupos juegan un papel importante en la creación de una experiencia positiva para todos los estudiantes deportistas. Los entrenadores principales deben comunicarse con el Director Atlético para solicitar fondos a un club promotor de la escuela. **LOS CLUBES ESPECÍFICOS DE UN DEPORTE ESTÁN PROHIBIDOS.**

### **Patógenos de la Sangre**

Todos los entrenadores deben seguir el protocolo de patógenos transmitidos por sangre al manipular cualquier situación donde haya sangrado. Se utilizarán siempre guantes cuando se esté tratando con cualquier fluido corporal. Cada vez que un jugador tiene en una lesión o herida que produce hemorragias u otros fluidos corporales, se deberá parar la práctica o juego de conformidad con las directivas de CIF y el jugador será escoltado lejos del campo de juego para un tratamiento adecuado. El jugador no volverá a la práctica o al juego hasta que el sangrado se haya detenido y la herida está adecuadamente cubierta. Todos los artículos expuestos a la sangre deben ser colocados en bolsas. Ningún jugador que esté sangrando o tiene sangre en su vestimenta debe seguir practicando o jugando hasta que haya sido tratado o cambiado su vestimenta.

### **Educación de Entrenadores**

La Federación Nacional de Asociaciones de Escuelas Superiores (NFHS) ofrece, en internet, muchos cursos de educación y deportes específicos para entrenadores, en su sitio de internet [NFHS Courses](http://www.nfhs.org). El Programa Americano de Educación Deportiva (ASEP) también tiene un sitio de internet [www.asep.com](http://www.asep.com). Los entrenadores son alentados a explorar estos sitios e involucrarse en el desarrollo profesional.

## **Comunicación**

Se espera que todos los entrenadores tengan buena relación y comunicación efectiva oral y escrita con miembros del equipo y sus familias. Las normas de equipo (escritas o no) deben ser aprobadas por el DIRECTOR DEPORTIVO antes de su distribución. Mantener todas las comunicaciones positivas. Los grupos de correo electrónico son una buena manera para distribuir anuncios de rutina rápidamente, pero a menudo no son eficaces para problemas emocionales. Por favor, responder a las llamadas telefónicas de los padres tan pronto como sea posible, no más tarde de 48 horas después de recibirlos. Evitar palabras soeces. Los entrenadores deben abstenerse del uso de textos y usar la aplicación Remain101.

## **COVID-19**

Se espera que las escuelas sigan todas las pautas del condado y del distrito.

## **Salidas tempranas**

El DIRECTOR DEPORTIVO es responsable de establecer el tiempo de salida temprano para minimizar el tiempo perdido de instrucción. Los estudiantes tienen la responsabilidad de contactar a su profesor con antelación para coordinar la recuperación del trabajo.

## **Conmociones cerebrales**

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral grave que puede tener efectos sobre el rendimiento físico y cognitivo tiempo después. Si se sospecha que un deportista sufrió una conmoción cerebral o lesión en la cabeza en una actividad deportiva, deberá ser retirado de la actividad por el resto del día y el padre/tutor y la administración del lugar deben ser notificados inmediatamente. El estudiante no podrá regresar hasta que sea evaluado por un proveedor de servicios de salud autorizado entrenado en el manejo de una conmoción cerebral y reciba la autorización por escrito del proveedor de servicios de salud para volver a la actividad (Código de Educación 49475). Seguir el consejo médico o de entrenadores deportivos sobre volver a jugar. Las conmociones cerebrales múltiples pueden causar disfunción cerebral a largo plazo. Utilizar el adagio: "Cuando duda, mantenga a él/ella fuera." Todos los entrenadores deben tomar el curso electivo en internet de la NFHS una vez cada dos años, [Concussion in Sports - What You Need to Know](#) Conmoción Cerebral en los Deportes – Lo que necesita saber.

## **Planes de Emergencia**

El entrenador debe haber leído y entendido el Plan de Respuesta de Emergencia proporcionado por el DIRECTOR DEPORTIVO para cualquier emergencia (lesiones, terremoto, etc.) que pueda ocurrir en una práctica o competencia en la escuela o fuera. El plan de emergencia debe llevarse en el Botiquín de Primeros Auxilios del equipo.

## **Obligaciones de Fin de Temporada**

Todos los entrenadores deben completar ciertas responsabilidades antes que las funciones de entrenamiento hayan finalizado. El incumplimiento puede afectar las asignaciones futuras y, posiblemente, el pago final del salario.

- Reconocimiento final de la temporada y premios para los miembros del equipo.
- Inventario de propiedad de la escuela y facturas de propiedades de la escuela que estén dañadas o no devueltas.
- Almacenamiento adecuado de propiedad de la escuela hasta la próxima temporada.
- Recomendaciones al DIRECTOR DEPORTIVO para compras necesarias antes de la próxima temporada.
- Todas las llaves deberán ser devueltas no más tarde de 2 semanas después de la terminación de la temporada.
- Evaluación de entrenadores de nivel inferior.

## **Botiquines de Primeros Auxilios**

Los entrenadores tendrán un botiquín completo de primeros auxilios al principio de la temporada. Asegúrese que su botiquín de primeros auxilios esté cerca todo el tiempo. Mantenga el botiquín completo. Vea al DIRECTOR DEPORTIVO o entrenador por más suministros. Algunos entrenadores mantienen una copia del Formulario de Autorización de Participación Deportiva en sus botiquines de primeros auxilios.

## **Recaudación de fondos**

Los equipos pueden sentir la necesidad de recaudar dinero para apoyar sus actividades. Cualquier actividad de recaudación de fondos debe ser completamente voluntaria y aprobada por el Director Deportivo y el Cuerpo Estudiantil Asociado (ASB) antes del compromiso. Los fondos donados por las familias para la cuenta deportiva no se pueden acumular para un deportista específico. Todos los fondos deben ir directamente a las cuentas de ASB y las compras deben realizarse desde esas mismas cuentas. El dinero del equipo nunca debe ser guardado por un entrenador o un padre o depositado en cuentas privadas. Un cheque nunca debe escribirse a una persona/entrenador individual. Todos los cheques solo deben escribirse a la escuela o los impulsores. Todo el dinero recaudado debe ser en beneficio del equipo y ningún individuo puede obtener ganancias. No se pueden realizar ventas de alimentos (como dulces) durante el día escolar sin

aprobación previa. Como las escuelas son instituciones sin fines de lucro, la recaudación de fondos en equipo no se puede utilizar para generar fondos para otras causas. Los equipos pueden asociarse con otras organizaciones sin fines de lucro, pero ningún porcentaje de los fondos de los estudiantes puede destinarse a ningún propósito fuera de las actividades del equipo. Las donaciones no se reembolsan.

### **Higiene**

Los quipos deben tener una buena higiene de lavado de manos, antes y después de las prácticas. Cualquier jugador que presente síntomas de gripe se le recomienda quedarse en su casa, sin penalización, para evitar la transmisión de la gripe a otros miembros del equipo. Siga el consejo dado por la escuela si ocurre un brote.

### **Hidratación**

Los entrenadores deben subrayar la importancia de la hidratación durante la actividad deportiva, particularmente durante el tiempo caluroso. Se deben permitir descansos frecuentes para beber agua.

Ver [CIF: Hidratación](#) y [CIF: Combatir el Calor](#). Además, todos los entrenadores deberán tomar cada dos años el curso sobre Aclimatación de Calor de la NFHS.

### **Inventario**

Los entrenadores son responsables de mantener un inventario exacto de los uniformes y materiales para su deporte. Deben mantenerse registros de la propiedad escolar entregada a cualquier deportista. A los deportistas se les facturará a través del Departamento de Deportes la propiedad de la escuela que no haya sido devuelta al final de la temporada. Un equipo de padres puede asistir con el control del inventario. A los entrenadores no se les pagará hasta que todos los materiales sean contabilizados.

### **Problemas Durante los Juegos y Prácticas**

Por favor póngase en contacto inmediatamente con el Director Deportivo si surge algún problema durante los juegos o en las prácticas. Nadie quiere ser sorprendido por las acciones de otro. Si el Director Deportivo recibe una llamada o una visita de un padre con respecto a algún aspecto de la vida deportiva, quiere estar preparado con anticipación.

### **Vestuarios**

El entrenador debe supervisar los vestuarios durante su uso ya sea en la propia escuela o cuando se juega en otras. Los vestuarios no se deben dejar abiertos sin supervisión durante las prácticas o juegos. No pueden tomarse fotos o videos dentro de un vestuario. Las violaciones resultarán en medidas disciplinarias al equipo o escuela.

### **MRSA**

MRSA (estafilococo áureo resistente a la meticilina) es una infección por estafilococo que es resistente a muchos antibióticos comunes y difícil de tratar. Puede transmitirse a través de una higiene deficiente, intercambio de objetos personales, cuidado inadecuado de la herida y algunas otras fuentes de transmisión. Es importante seguir las precauciones de una buena higiene. Para más información, consulte la alerta de Medicina Deportiva de CIF en [CIF: MRSA](#).

### **Ascender o Descender de Varsity**

Según las normas de BVAL, los estudiantes pueden ascender en cualquier momento durante una semana del calendario, pero deben permanecer por el resto de la semana del calendario. Por favor recuerde el número de competencias permitidas por la Regla del Deporte. Los jugadores (excepto los Seniors) pueden ser desplazados hacia niveles inferiores de conformidad con las normas de BVAL.

### **Varios Equipos en la Misma temporada**

Los deportistas no son elegibles para participar en más de una temporada de deportes al mismo tiempo, sin la aprobación del DIRECTOR DEPORTIVO y del entrenador. Si los deportistas participan en más de una temporada de deportes al mismo tiempo, la duración de la práctica/juego debe registrarse para que el deportista no exceda el máximo de 18 horas por semana, según los estatutos de CIF/NCS.

### **Música Durante el Calentamiento o Competencia**

La música de un equipo debe ser adecuada para un ambiente escolar (no malas palabras, explícitamente sexual, etc.) y de un volumen razonable (se debe poder conversar).

## **Sin Cargo para Participar**

Ningún equipo puede solicitar a los estudiantes que paguen para participar en un equipo deportivo. Los uniformes escolares o los materiales no tendrán nombres de deportistas sobre ellos. La recaudación de fondos para un equipo puede llevarse a cabo si el equipo elige voluntariamente comprar artículos adicionales tales como camisetas, etc.

## **Árbitros**

Los eventos deportivos serán arbitrados por personal calificado. Los árbitros deben ser tratados con respeto durante y después de los juegos, aunque haya desacuerdo con sus decisiones. El entrenador principal es responsable de los jugadores y el comportamiento detrás de las líneas de todos los entrenadores. Cualquier confrontación física de un árbitro con un deportista, padre o entrenador puede considerarse un asalto. El deportista o entrenador puede perder la elegibilidad deportiva para toda su carrera en la escuela superior bajo CIF estatuto 211.

## **Árbitros Que No se Presentan**

Los entrenadores deben informar al Director Deportivo inmediatamente si un árbitro no se presenta para cubrir un juego. Ningún juego varsity puede llevarse a cabo sin un árbitro certificado de la liga. Si no aparece un árbitro de nivel inferior, una de las siguientes personas puede arbitrar el juego, si hay mutuo acuerdo entre los entrenadores de ambos equipos: empleado de la escuela, asistente del entrenador o entrenador principal (si un asistente del entrenador está presente para entrenar al equipo). UN PADRE NUNCA TIENE PERMITIDO ARBITRAR UN JUEGO.

## **Actividades de "Gimnasio/Campo Abierto**

Cualquier actividad fuera de temporada conducida por un entrenador usando las instalaciones del distrito se debe organizar a través del Coordinador de Instalaciones de LUHSD llamando al 925-634-2166. Tales actividades deben estar abiertas a cualquier participante dispuesto. Ningún entrenador fuera de temporada puede usar equipos o instalaciones del distrito sin pagar las mismas tarifas que se le cobrarían a cualquier otro usuario de la comunidad. Consulte a su DIRECTOR DEPORTIVO para conocer los formularios e información de inscripción para eventos abiertos.

## **Condiciones Externas**

Índices y Prácticas de Calidad del Aire y Temperatura: se deben tener en cuenta las condiciones climáticas y los deportistas no deben estar expuestos a un acondicionamiento intenso o prolongado durante períodos de calor y humedad extremos. Las prácticas o los juegos pueden estar restringidos los días en que la calidad del aire esta disminuida. No se pueden realizar prácticas o juegos al aire libre cuando el índice de calidad del aire (AQI) sube por encima de 151.

## **Competencias Externas Y Ligas De Verano**

El Distrito alienta a atletas bien formados que juegan una variedad de deportes en los que están interesados. La participación en deportes de clubes fuera de temporada o en un gimnasio abierto puede no ser un requisito para la selección para un equipo escolar. Los entrenadores deben hacer que todos los participantes presenten un "Formulario de Participación en Actividades Voluntarias" antes de participar en cualquier actividad. Los entrenadores que representan a una escuela del Distrito no pueden apoyar al equipo de un club. De acuerdo con las reglas CIF, ningún estudiante deportista puede participar en un equipo no escolar del mismo deporte durante la misma temporada. Esto incluye ligas, torneos, juegos de caridad, juegos de estrellas, torneos 3-3, clases universitarias, etc. Dado que la participación en un evento no escolar del mismo deporte hará ilegible a un atleta y forzará la pérdida de cualquier competencia, el estudiante deportista debe consultar con el Director Deportivo si existe alguna duda sobre si una competencia es permisible de acuerdo con los estatutos de NCS y CIF. (El estatuto CIF 600-605 con respecto a la participación con equipos no escolares se ha eliminado solo para el año escolar 2020-21. Volverá a entrar en vigor en el año escolar 2021-22).

LUHSD, BVAL, NCS y CIF no patrocinan equipos de la liga de verano. Aunque se permite la participación, no está oficialmente o extraoficialmente asociada con los grupos mencionados anteriormente. El padre asume la responsabilidad total por los gastos médicos y cualquier responsabilidad que pueda ocurrir como resultado de la participación en un equipo de la liga de verano.

## **Mejora de rendimiento**

Deportistas y padres firman lo siguiente en el Formulario de Participación Deportiva: "Como condición de membresía en la CIF, todas las escuelas adoptarán políticas prohibiendo el uso y abuso de los esteroides anabólicos/ androgénicos. Todas las escuelas miembros tendrán a los estudiantes y sus padres, tutor/cuidador legal, estando de acuerdo en que el deportista no usará esteroides sin una prescripción escrita de un médico con licencia (reconocido por la AMA) para tratar una condición médica (Ordenanza 524). Al firmar, el estudiante deportista participante y los padres, tutor/cuidador legal estarán de acuerdo en que el estudiante no usará esteroides anabólicos/androgénicos sin una prescripción escrita de un médico con licencia (reconocido por la AMA) para tratar una condición médica. También reconocemos que bajo la Ordenanza 200 D

de CIF, podría haber sanciones por información falsa o fraudulenta. También entendemos que la política de LUHSD con respecto al uso de drogas ilegales se aplicará para cualquier violación de estas reglas." Ver [CIF: Mejora de Rendimiento](#) para obtener más información.

## **Prácticas**

Se espera que todos los deportistas que integran un equipo de la escuela asistan a TODAS las prácticas programadas por el entrenador. Las prácticas son generalmente limitadas a 2 horas todos los días laborables, además de un tiempo razonable de calentamiento. Las prácticas podrán realizarse los sábados y durante los feriados escolares. Las prácticas o competencias no pueden realizarse los domingos. Un entrenador puede establecer consecuencias razonables que se aplicarán a los jugadores que no asistan a prácticas y competencias sistemáticamente.

## **Prácticas en Días No Escolares**

LUHSD da autoridad a los entrenadores para establecer políticas de equipo que pueden incluir la celebración de prácticas o juegos durante días no escolares, que caen dentro de su temporada de deporte. Cuando los equipos han establecido horarios de prácticas/juegos que se comunicaron bien en el comienzo de la temporada, se espera que los deportistas los cumplan. Ninguna práctica o juego podrá realizarse los domingos. Ningún deportista puede ser penalizado por la observación de un día de fiesta religioso.

## **Reunión De Pretemporada Para Entrenadores**

Todos los entrenadores deben asistir a las reuniones de LUHSD antes de la temporada, a llevarse a cabo por la Administración de LUHSD. La asistencia a estas reuniones asegurará que cada entrenador sea consciente de las nuevas políticas de la escuela, Distrito o BVAL. También da a los entrenadores la oportunidad de conocerse y compartir información e inquietudes.

## **Reunión De Pretemporada Para Padres**

Se espera que los entrenadores les den a los padres una oportunidad para reunirse con el entrenador y cualquier asistente antes de la primera competencia de la temporada. Todos los miembros del equipo y los padres deben asistir. Esta reunión debe incluir la discusión de las políticas de equipo y expectativas y preguntas que surjan de los padres. Los entrenadores deben distribuir los horarios y expectativas del equipo. Si un padre del equipo todavía no ha sido identificado, este es un buen momento para solicitar esa ayuda. Informar el horario de la reunión al Director Deportivo con el suficiente tiempo para que la administración puede enviar un representante.

## **Protesta de un Juego**

Protestas por un juego deben ser presentadas por el DIRECTOR a BVAL dentro de las 24 horas de la competencia. Llame al DIRECTOR DEPORTIVO inmediatamente para ver si usted tiene un caso. Si una protesta se justifica, se presenta un informe escrito de lo sucedido al DIRECTOR. Él será el juez final en cuanto a si la protesta seguirá su curso. Recordatorio: el juzgamiento de un árbitro NO es motivo para una protesta.

## **Materiales Seguros**

Los entrenadores y empleados correspondientes del distrito deberán tomar todas las precauciones posibles para asegurar que el material deportivo se mantiene en condición segura y útil. El Superintendente o su designado se asegurará de que todos los materiales deportivos se limpien y realicen inspecciones de seguridad antes del inicio del año escolar.

## **Asistencia a la Escuela**

Para participar en una competencia, un deportista debe haber asistido a un mínimo de dos (2) periodos de bloque en el día de la competencia (o el viernes para una competencia de sábado). Una excursión de la escuela se considera asistencia a la escuela. Esta es una política del distrito que puede ser dejada de lado por el DIRECTOR en circunstancias excepcionales.

## **Redes Sociales**

Se espera que los entrenadores participen en las redes sociales responsablemente. Comentarios inadecuados estarán sujetos a revisión o sanción disciplinaria. Cualquier imagen identificable, foto, video o conversación publicada en línea que implique a un estudiante, deportista o entrenador que sea violatoria de cualquier ley Federal/Estatal o del Código de Ética Deportivo, será investigada y puede resultar en acciones disciplinarias.

## **La Prensa**

Los entrenadores deben exhibir profesionalismo y espíritu deportivo positivo al hablar con la prensa y demostrar que su equipo ganó con gracia o perdió con dignidad. Evite criticar a los árbitros o al equipo contrario.

## **Transporte**

El Distrito puede proveer transporte para los deportistas hacia y desde los eventos deportivos por contrato con proveedores de transporte privado, en la medida en que los fondos estén disponibles para este propósito. Los entrenadores deben trabajar con el DIRECTOR DEPORTIVO tan pronto como sea posible para hacer arreglos para eventos fuera del Condado.

Cuando los fondos no estén disponibles, el Distrito no autorizará ni arreglará el transporte de los deportistas en automóviles particulares. Más bien los estudiantes o sus padres en conjunto con los entrenadores deberán asumir la responsabilidad y hacer sus propios arreglos para el transporte a las prácticas y competencias. Los entrenadores deben decir a los deportistas cuando y donde se reunirán durante una competencia. Los estudiantes no pueden conducir a competiciones afuera.

## **Pruebas**

Los equipos suelen realizar pruebas del equipo comenzando el primer día de la temporada. Ningún compromiso para ser miembro del equipo puede hacerse antes del comienzo de la temporada. Todas las decisiones de pruebas y tiempo de juego son responsabilidad del entrenador. Todos los estudiantes, incluyendo los estudiantes de primer año, pueden realizar una prueba para cualquier deporte siempre que tengan elegibilidad académica, residencial y disciplinaria y tengan un examen físico en el archivo. Si un estudiante está actualmente jugando en un equipo cuando comienzan las pruebas para los deportes de la próxima temporada, se permitirá que el estudiante se pruebe LUEGO que finalice la temporada de su equipo actual. Si se presentan temporadas superpuestas, los individuos que se deban probar para la próxima temporada del deporte deberán asistir a pruebas el día siguiente. La selección para participar en un equipo no garantiza al estudiante tiempo de juego durante las competencias.

Los entrenadores aceptarán tantos estudiantes como sea posible en sus equipos. Miembros del equipo adicionales puede incluir estudiantes que entrenan con el equipo, pero no participan en las competencias.

## **Uniformes y Equipamiento**

Los entrenadores deben notificar al Director Deportivo por lo menos una temporada antes sobre los uniformes o equipamiento que se necesitarán para la próxima temporada. La escuela pagará por material básico necesario para participar en el deporte. El entrenador y el Director Deportivo deben coordinar todas las compras. Las Órdenes de Compra deben emitirse antes de que se haga la compra. Los uniformes deben durar varias temporadas. Los uniformes varsity en buen estado deben pasarse a equipos JV o estudiantes de primer año. El nombre del jugador no puede estar en el uniforme, a menos que sea de propiedad personal del deportista.

## **Entrenadores Principales Varsity**

Los Entrenadores Principales son responsables del programa de desarrollo de equipos de nivel inferior. Deben dar indicaciones a los niveles inferiores y a los entrenadores asistentes sobre la filosofía y la dirección del programa. Ellos deben trabajar con los Directores Deportivos sobre las decisiones de compra y desarrollo de los entrenadores de programas de nivel inferior. Son responsables de asegurarse de que los equipos no juegan más que el número permitido de juegos o podrán ser descalificados de los juegos de posttemporada.

## **Sala de Musculación**

Si un equipo planea el uso sistemático de la sala de musculación, los entrenadores deben reservar un horario según la política de la escuela. Todos los deportistas deben ser adecuadamente supervisados en la sala de musculación por un entrenador certificado.

Las expectativas incluyen, pero no se limitan a:

- Las técnicas apropiadas de levantamientos para garantizar la seguridad
- Mantener el área limpia después de cada uso: limpiar los materiales, no llevar comida o bebida que no sea agua, evitando desperdicios
- Todos los materiales se regresan al lugar asignado
- Comportamiento adecuado para deportistas, incluyendo lenguaje, música sin palabras soeces, etc.

## **DEPORTIVIDAD**

LUHSD y el BVAL han adoptado los 16 principios de "Persiguiendo la Victoria con Honor". El Distrito desea la mejor experiencia para todos nuestros estudiantes deportistas. Los entrenadores, jugadores y aficionados se espera que rindan para representar a su escuela con dignidad y clase. Cualquier persona (deportista, estudiante o adulto) que no se conduzca de una manera positiva puede ser expulsado de un evento o suspendido de futuros eventos.

Se espera que los entrenadores, jugadores y fanáticos sean responsables de representar a su escuela con dignidad y clase. Cualquier persona (deportista, estudiante o adulto) que no se conduzca de manera positiva puede ser expulsado de un evento y/o suspendido de eventos futuros.

A los entrenadores, padres y deportistas se les anima a ver dos videos de deportividad:

- [Deportividad](#) (un curso de video en línea gratuito)
- [Crianza positiva del deporte](#) (un curso de video en línea gratuito)

### **Los jugadores deberán:**

- Mostrar respeto por compañeros de equipo, entrenadores, opositores y árbitros.
- No utilizar lenguaje obsceno, hablar basura, gestos negativos o acciones para provocar una respuesta negativa o pelea.
- Asistir a la escuela un mínimo de DOS (2) periodos antes de que se le permita practicar o jugar en un día dado.
- Tener un mínimo de 2.0 GPA según política de la escuela y NCS.
- Firmar el paquete de Aprobación Deportiva aceptando las expectativas anteriores.

### **Los entrenadores deberán:**

- Ser coherente, tratando de dar instrucciones de manera positiva y utilizando lenguaje apropiado en todo momento.
- No tolerar acciones de comportamiento antideportivo por parte de jugadores, asistentes o entrenadores voluntarios.
- Colocar la seguridad y el bienestar de los jugadores como su máxima prioridad.
- No permitir que ningún estudiante practique o juegue en la competición sin un paquete completo de Aprobación Deportiva

### **Los espectadores deberán:**

- Mostrar cortesía cordial a los equipos visitantes y árbitros.
- Enfatizar las ideas adecuadas de deportividad y conducta.

Las conductas antideportivas se penalizarán con amonestación y consejos del entrenador u otros funcionarios apropiados de la escuela. Acciones de esta naturaleza pueden conducir a un deportista a ser retirado del juego, su suspensión o supresión de privilegios deportivos, e intervención disciplinaria de la escuela si se violan las reglas/políticas.

### **Política de Expulsión de NCS/BVAL - Jugadores**

Todos los jugadores deben leer y firmar una copia del Formulario de notificación del deportista de la política de expulsión de NCS. Todos los entrenadores de un equipo, entrenador asistente y/o representante de entrenadores deben leer y firmar una copia del Formulario de notificación de entrenadores de la política de expulsión de NCS. La administración de cada escuela conservará las copias. El director de cada escuela o la autoridad de la escuela deben enviar una copia del Formulario de notificación de la escuela de la política de expulsión de NCS a su Comisionado de la Liga antes de la primera competencia de la temporada, verificando que todos los jugadores y entrenadores de la temporada respectiva (otoño, invierno y primavera) han leído y firmado los formularios de Política de expulsión de NCS. Además, el director de cada escuela o la autoridad de la escuela deben verificar con el Comisionado de la Liga que cualquier futuro agregado a la lista de jugadores o entrenadores también leerá y firmará el formulario de Política de Expulsión de NCS antes de participar en una competencia interescolar. El director o la autoridad de la escuela para miembros no afiliados a la liga debe enviar el formulario de notificación escolar requerido al coordinador de funcionarios de NCS.

1. Un jugador que sea expulsado de un juego debe completar el curso de Deportividad de la NFHS antes de la próxima competencia. Durante un juego, si más de un jugador de un equipo es expulsado o participa en una pelea, entonces el equipo y los entrenadores completarán el curso de deportividad en línea de la NFHS antes de la próxima competencia, el equipo perderá una (1) práctica la semana siguiente. y será puesto en período de prueba por el resto del año escolar.
2. Un jugador expulsado de una competencia por violar una regla de la NFHS o del organismo rector de los deportes (que no sea comportamiento agresivo/peleas o abandonar el área de la banca durante una pelea) no será elegible para participar en el resto de la competencia y la próxima competencia de la escuela. (no liga, liga, torneo por invitación, posttemporada {liga, sección o estado} eliminatorias). Si la expulsión es por una conducta antideportiva, el jugador también debe completar el curso de Deportividad en línea de la NFHS.
3. Un jugador expulsado por segunda vez de una competencia por violar una regla de la NFHS o del organismo rector de los deportes (que no sea comportamiento agresivo/peleas o abandonar el área de la banca durante una pelea) no será elegible para participar en el resto de la competencia y las próximas tres competencias de la escuela (no liga,

- liga, torneo por invitación, postemporada {liga, sección o estado} eliminatorias). También hay una suspensión obligatoria de tres competencias asociada con una segunda expulsión. Si el equipo participa en menos de tres competencias durante el resto de la temporada, el jugador debe quedar afuera del número restante de competencias el próximo año, o si es un estudiante del último año, en la próxima temporada deportiva. Si la expulsión es por conducta antideportiva, el jugador también debe completar el curso de Deportividad en línea de la NFHS.
4. Un jugador expulsado por tercera vez de una competencia por violar una regla de la NFHS o del organismo rector de los deportes no será elegible para participar en el resto de la competencia y por el resto de la temporada (incluye el juego de postemporada). También hay una suspensión obligatoria de seis competencias asociada con una tercera expulsión. Si el equipo participa en menos de seis competencias durante el resto de la temporada, el jugador debe quedar afuera del número restante de competencias el próximo año, o si es un estudiante del último año, en la próxima temporada deportiva. Si la expulsión es por conducta antideportiva, el jugador también debe completar el curso de Deportividad en línea de la NFHS.
  5. Un jugador expulsado por conducta antideportiva grave, comportamiento agresivo/peleas (lanzar un puñetazo; golpear a un oponente con el puño, las manos cerradas, el antebrazo o el codo; NCS, MANUAL DE POLÍTICA DE EXPULSIÓN CIF (OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA) 2020-21 pág. 2 patear o pegar un rodillazo; morder) o dejar el área de la banca para comenzar o participar en un altercado no será elegible para participar en el resto de la competencia y las próximas tres competencias de la escuela (no liga, liga, torneo por invitación, postemporada { liga, sección o estado} eliminatorias). En circunstancias inusuales, el Comisionado de NCS puede aumentar la suspensión hasta seis juegos. El jugador también debe completar el curso de Deportividad en línea de la NFHS.
  6. Un jugador expulsado por segunda vez por conducta antideportiva grave, comportamiento agresivo/peleas (lanzar un puñetazo; golpear a un oponente con el puño, las manos cerradas, el antebrazo o el codo; patear o pegar un rodillazo; morder) o abandonar el área del banco para comenzar o participar en un altercado no será elegible para participar en el resto de la temporada (incluye el juego de postemporada). También hay una suspensión obligatoria de seis competencias asociada con una segunda expulsión. Si el equipo participa en menos de seis competencias durante el resto de la temporada, el jugador debe quedar afuera del número restante de competencias el próximo año, o si es un estudiante del último año, en la próxima temporada deportiva. El jugador también debe completar el curso de Deportividad en línea de la NFHS.
  7. Los jugadores que deben completar el curso de Deportividad de la NFHS no pueden participar hasta que el curso se haya completado y el certificado de finalización se haya enviado al Comité de la liga o Coordinador de Funcionarios de NCS para Miembros No Afiliados de la Liga. El jugador de un equipo que compite en un torneo fuera de la sección puede retrasar la finalización del curso de Deportividad de la NFHS requerido. El jugador puede continuar participando en el torneo después de la suspensión de la competencia correspondiente, pero debe completar el curso de Deportividad de la NFHS antes de la próxima competencia que no sea del torneo. Durante la(s) competencia(s) para las que el jugador no es elegible, el jugador puede estar en el banco con ropa de calle durante la duración de la suspensión.
  8. Un jugador expulsado de una competencia de nivel sub-universitario debe sentarse fuera de la próxima competencia de ese nivel. Además, si el jugador se mueve al siguiente nivel para participar, antes de cumplir la penalización, el jugador debe quedar afuera en la próxima competencia en el siguiente nivel. El jugador todavía tendrá que quedar afuera en el nivel de sub-universitario si/cuando ese jugador vuelve a ser descendido de nivel. No se puede mover a un jugador a un nivel inferior de competencia hasta que se haya completado el requisito de no participar en el nivel en el que competía el jugador expulsado.
  9. Un jugador expulsado en la última competencia de la temporada por una infracción que requiere que complete el curso de Deportividad de la NFHS, debe completar el curso dentro de los diez (10) días escolares. Si el jugador expulsado estaba compitiendo en el nivel sub-universitario, el jugador no puede ser movido al nivel universitario para la competencia de postemporada.
  10. Antes de que un jugador pueda volver a participar en una competencia después de una suspensión de competencias múltiple, el director de la escuela o su designado debe informar al Comisionado de NCS que se ha reunido con el estudiante-deportista, su padre/tutor/cuidador y entrenador para discutir las futuras expectativas de comportamiento. El formulario de regreso a la competencia de NCS, MANUAL DE POLÍTICA DE EXPULSIÓN DE CIF (OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA) 2020-21 pag.3 debe devolverse al Comisionado de la Liga y al Comisionado de Deportes de NCS o su designado antes de que el jugador sea elegible para participar en la próxima competencia del equipo. Los Afiliados que no pertenecen a la Liga deben devolver el formulario al Comisionado de Deportes de NCS o su designado.

### **Política de expulsión de NCS / BVAL - Entrenadores**

1. Un entrenador que es expulsado de un juego deberá completar el curso de Deportividad de la NFHS antes de la próxima competencia. Durante un juego, si más de un jugador o entrenador de un equipo es expulsado o participa en una pelea, entonces el equipo y los entrenadores completarán el curso de Deportividad en línea de la NFHS antes de la próxima competencia, el equipo perderá una (1) práctica la semana siguiente y será puesto a prueba por el resto del año escolar.

2. Un entrenador, entrenador asistente y/o representante de entrenadores que es expulsado de una competencia por violar una regla de la NFHS o del organismo rector de los deportes (que no sea comportamiento agresivo/peleas) será descalificado de cualquier actividad de entrenamiento por el resto del día y de la próxima competencia de la escuela (no liga, liga, torneo por invitación, posttemporada {liga, sección o estado} eliminatorias).
3. Un entrenador, entrenador asistente y/o representante de entrenadores expulsado por segunda vez de una competencia durante una temporada por violar una regla de la NFHS o del organismo rector de los deportes (que no sea comportamiento agresivo/peleas) tendrá prohibido entrenar o asistir a las siguientes tres competencias para ese equipo. En circunstancias inusuales, el Comisionado de NCS puede aumentar la suspensión hasta seis juegos. La persona expulsada también tendrá prohibido entrenar o asistir a todas las competencias de posttemporada de NCS o CIF para los que el equipo califica.
4. Un entrenador, entrenador asistente y/o representante de entrenadores expulsado por tercera vez de una competencia durante una temporada por violar una regla de la NFHS o del organismo rector de los deportes (que no sean peleas) tendrá prohibido entrenar o asistir a las competencias restantes de la temporada (incluido el juego de posttemporada). Si quedan seis o menos competencias en la temporada, el entrenador será descalificado de participar hasta en seis competencias la temporada siguiente.
5. Un entrenador, entrenador asistente y/o representante de entrenadores que sea expulsado de una competencia por conducta antideportiva grave, peleas o comportamiento agresivo tendrá prohibido entrenar o asistir a las competencias restantes de la temporada (incluido el juego de posttemporada). Si quedan seis o menos competencias en la temporada, el entrenador será descalificado de participar hasta en seis competencias la temporada siguiente.
6. En caso de una expulsión, el entrenador, el entrenador asistente y/o el representante de entrenadores se retirarán de sus responsabilidades de entrenador inmediatamente de acuerdo con las reglas de la Federación Nacional o del deporte para el deporte respectivo. El entrenador, el entrenador asistente y/o el representante de entrenadores deben dejar las cercanías del área de juego NCS, MANUAL DE POLÍTICAS DE EXPULSIÓN CIF (OTOÑO, INVIERNO, PRIMAVERA) 2020-21 pág.4 inmediatamente y está prohibido cualquier contacto, directo o indirecto, con los jugadores del equipo y otro personal del equipo durante el resto de la competencia. Si no hay otro representante de entrenadores que esté certificado por la escuela de acuerdo con el Estatuto 503 de CIF, el concurso se dará por terminado y se declarará perdido. A la escuela del entrenador infractor se le acreditará una pérdida y a la escuela opuesta se le acreditará una victoria.
7. El entrenador expulsado, el entrenador asistente y/o el representante de entrenadores tendrán prohibido asistir a la próxima competencia de ese equipo o de cualquier otro equipo en el mismo deporte antes de cumplir la penalización. Los entrenadores también deben reunirse con su respectivo director deportivo y/o administrador escolar y completar el curso en línea de Deportividad de la NFHS. El entrenador no puede asistir a ninguna competencia hasta que se haya completado el curso y se haya enviado el certificado de finalización al comisionado de la liga o al Coordinador de Oficiales de NCS para Miembros No Afiliados de la Liga. Un entrenador de un equipo que compite en un torneo fuera de la sección puede retrasar la finalización del curso de Deportividad de la NFHS requerido. El entrenador puede continuar participando en el torneo después de la suspensión de la competencia correspondiente, pero debe completar el curso de Deportividad de la NFHS antes de la próxima competencia que no sea del torneo.
8. Un entrenador, entrenador asistente y/o representante de entrenadores expulsado en la última competencia de la temporada debe completar el curso de Deportividad de NFHS dentro de los diez (10) días escolares. Antes de que un entrenador, entrenador asistente y/o representante de entrenadores pueda regresar para participar en una competencia después de una suspensión de competencias múltiple, el director de la escuela o su designado debe informar al Comisionado de NCS que se han reunido con el individuo y el director deportivo para discutir las futuras expectativas de comportamiento. El formulario de regreso a la competencia de NCS debe devolverse al comisionado de la liga y al comisionado de deportes de NCS o su designado antes de que la persona sea elegible para participar en la próxima competencia del equipo. Los Afiliados que no pertenecen a la Liga deben devolver el formulario al Comisionado de deportes de NCS o su designado.

El entrenador que es expulsado de una competencia por un árbitro debe abandonar el lugar inmediatamente y no podrá entrenar o participar en la competencia siguiente. El entrenador también puede estar sujeto a procedimientos disciplinarios de la escuela.

### **Comportamiento Inadecuado**

Ciertos comportamientos se consideran inadecuados e inaceptables. La escuela y el departamento de deportes se reservan el derecho de admisión o expulsar personas, incluyendo adultos que exhiben esos comportamientos incluyendo, pero no limitado a:

- Insistir reprendiendo, humillando o burlándose de nuestros entrenadores, jugadores o espectadores.
- Insistir reprendiendo, humillando o burlándose de entrenadores, jugadores o espectadores oponentes.
- Insistir reprendiendo y hostigando a los árbitros de juego.
- Comentarios racistas, sexistas o profanos dirigidos a cualquier equipo, entrenador, jugador, árbitro o espectador.

## **Árbitros**

Los árbitros deben ser tratados con respeto durante y después de la competencia, aunque haya desacuerdo con sus decisiones. Cualquier confrontación física de un funcionario por un deportista puede ser considerado un asalto. El deportista puede perder la elegibilidad deportiva para su entera carrera de escuela superior bajo CIF ordenanza 211.

## ***DIRECTIVAS DE DEPORTIVIDAD BVAL***

POR FAVOR:

- Animar a su equipo alentándolo positivamente.
- Sentarse en el área designada para su escuela.
- Bienvenida al equipo visitante y árbitros con buen espíritu deportivo y respeto.
- Reservar la primera fila de la sección de estudiantes para las porristas.

NO:

- Caras pintadas excepto un pequeño logotipo, mascota o iniciales que no deben exceder 2 pulgadas cuadradas de tamaño.
- Gritos, abucheos o exclamaciones por la decisión de un árbitro.
- Disfraces, excepto para mascotas de la escuela.
- Los artefactos de ruido artificial como bocinas de aire, cencerros, aplaudidores, megáfonos y tambores.
- Punteros láser.
- Tirar cosas dentro o fuera de los asistentes al evento.
- Llevar pelotas de baloncesto a las instalaciones.
- Jugar al baloncesto durante el medio tiempo o entre juegos.
- Reingresar en el gimnasio una vez que salió.
- Entrada después del final del tercer cuarto. Las puertas se cierran al final del tercer cuarto.

Personal de la escuela está autorizado a expulsar a cualquier espectador que muestre comportamiento inapropiado en cualquier momento

## **RESPONDER A LAS PREOCUPACIONES DE LOS PADRES**

Si los padres tienen una preocupación, se les pide que lo expresen en el lugar y momento adecuado. Pedimos que los padres se abstengan de enfrentarse con los entrenadores, inmediatamente después de juegos o prácticas. Las preocupaciones del equipo se deben tratar primero con los entrenadores involucrados antes de proceder al Director Deportivo.

Ningún deportista debe tener consecuencias en la práctica, tiempo de juego u otro tratamiento debido a la expresión de una preocupación acerca de su experiencia deportiva con un deportista o padres.

Por las preocupaciones sobre el equipo se sugiere que deportistas y padres sigan estos pasos:

- El deportista debe hablar con el entrenador. A veces el entrenador no es consciente de las preocupaciones o sentimientos del deportista.
- Concertar una cita de los padres para hablar con el entrenador. Los entrenadores responderán lo antes posible.
- Si los padres o el entrenador no están satisfechos, hablar o escribir al Director Deportivo.

Para todas otras cuestiones personales, los padres se deben poner en contacto con el Director Deportivo.

## **CÓDIGOS DE ÉTICA**

La Junta Directiva espera que los empleados del Distrito mantengan los más altos estándares éticos, sigan las regulaciones y políticas del Distrito y se rijan por leyes estatales y nacionales. La conducta de los empleados debe mejorar la integridad del Distrito y los objetivos del programa educativo.

Para promover los más altos estándares éticos en un programa educativo, la Junta Directiva prohíbe a cualquier empleado del distrito participar en una relación inapropiada con un estudiante, mientras este esté matriculado en una escuela del Distrito.

La Junta anima a los empleados del Distrito a aceptar como principios los códigos de ética publicados por asociaciones profesionales a las que pueden pertenecer.

Los empleados de Liberty Union High School District interactúan con los estudiantes en una serie de temas. Las acciones de los empleados del Distrito se reflejan sobre el Distrito. Por lo tanto, el Distrito requiere de sus empleados ejercer el más alto nivel de profesionalismo, en todas las interacciones con los estudiantes.

Para ayudar a los empleados del Distrito, se han desarrollado las siguientes pautas. Los empleados del Distrito deben exhibir conducta profesional y apropiada con los estudiantes, incluyendo:

- Mantener una barrera profesional entre los empleados y estudiantes
- Enseñanza y demostración de comportamiento responsable
- Ser un buen modelo de adulto
- Exhibir una actitud de cuidado, honesta y profesional

Ejemplos de comportamientos prohibidos de los empleados con los estudiantes incluyen, pero no se limitan a:

- Avergonzar intencionalmente a los estudiantes
- Compartir información confidencial con los estudiantes
- Aceptar regalos o favores que puedan o parezcan perjudicar el juicio profesional
- Coquetear con los estudiantes
- Hablar indebidamente de su vida o asuntos personales con los estudiantes
- Hacer acciones personales como llamadas telefónicas, escribir notas, correos electrónicos, mensajes de texto, blog y/o avisos a los estudiantes que no estén relacionados con temas de la escuela
- Remitir a los estudiantes a páginas de internet que muestren imágenes inapropiadas o de comportamiento poco profesional
- Encontrarse con un estudiante fuera de la escuela si la reunión no se relaciona con temas de la escuela
- Acosar sexualmente a un estudiante
- Participar en relaciones sexuales con estudiantes

Si un empleado está preocupado por la conveniencia de un contacto con un estudiante, se recomienda que trate el tema con su supervisor, para recibir consejo.

Los empleados que violen esta política pueden recibir sanciones disciplinarias.

## **PERMISO DE PRÁCTICA**

En beneficio de la salud física y mental de nuestros deportistas, todas las prácticas (como se define aquí) bajo los auspicios del programa deportivo de la escuela superior durante la temporada de deporte, se realizarán bajo las siguientes condiciones (véase también Ordenanza 504.M.):

A. Todos los equipos tendrán no más de dieciocho (18) horas de tiempo de práctica por semana y no más de cuatro (4) horas en un solo día.

(1) Varias sesiones de prácticas

a. Doble práctica en un día no se realizan en días consecutivos.

b. Debe incluir un mínimo de tres (3) horas de descanso entre prácticas.

(2) Solamente golf

a. En el deporte de golf, a un equipo se le permite un máximo de dos (2) días por semana de rondas de práctica de 18 hoyos. [Cuenta como cuatro (4) horas]

B. Cualquier día de competición contará como tres (3) horas del permitido semanal y horas de práctica diarias, sin importar la duración de la competencia. Ninguna práctica podrá realizarse tras la finalización de cualquier competencia. 56 CALIFORNIA

## **FEDERACIÓN INTERESCOLAR**

C. Definición de Práctica

(1) Cualquier actividad individual o de un equipo de la escuela organizada por el entrenador, que pretenda mantener o mejorar la competencia de habilidad de un estudiante o deportista en un deporte; Y/O

(2) Cualquier actividad de un estudiante o de un equipo de la escuela que incluya ejercicios de habilidad, de situación del juego, escaramuzas entre escuadrón o juegos, entrenamiento de musculación, indicaciones en pizarra, revisión de películas, reuniones fuera del tiempo de la escuela (excepto reuniones de padres) que implícita/explicitamente fueran requeridos por el entrenador; Y/O

(3) Cualquier otra actividad individual o de equipo de la escuela dirigida o supervisada por el entrenador o instrucción para un deporte específico (privado, pequeño grupo o instrucción posicional, etc.) Y/O

(4) Cualquier otra instrucción individual o de equipo para un deporte específico, organizada o supervisada por cualquier miembro del equipo, o cualquier otro asociado con el programa deportivo de la escuela superior, equipo o escuela; Y

(5) Actividades fuera de la organización (club, etc.), no se utilizarán para eludir estas Ordenanzas.

D. Otras actividades obligatorias (incluyendo, pero no limitado a la sala de estudio, sesiones tutoriales, cenas de equipo), no se considerarán parte del tiempo de práctica. Estas actividades deben ser aprobadas por el director. Las actividades que se incluyan en este documento son exclusivas a cualquier actividad ya cubierta en el punto anterior C. (1) - (5).

E. Esta Ordenanza no sustituirá a las políticas de la Escuela/Distrito/Sección que puedan ser más restrictivas.

#### F. Sanciones

Tras la determinación de una violación de la Ordenanza CIF 506, una pérdida de días de práctica y/u otras sanciones, para cada infracción de la sesión de práctica, se impondrán por la Sección, como se considere apropiado para el nivel, grado y duración de la infracción.

NOTA: Para efectos de esta Ordenanza, la temporada de deportes comienza con la primera fecha de práctica permitida en cada Sección CIF

#### PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

Las preguntas frecuentes seguirán siendo revisadas según sea necesario y apropiado para ayudar a las escuelas en la comprensión de la aplicación de la Ordenanza. Las escuelas que necesiten aclaraciones adicionales deben contactar a su oficina local de la Sección CIF.

P: Nuestro entrenador de fútbol realiza una 1 hora antes de la escuela una actividad de levantamiento de pesas, en la sala de musculación para futbolistas. ¿Esto cuenta dentro de las tres (3) horas de limitación de práctica por día escolar?

R: Las actividades antes de la escuela que NO forman parte de la jornada curricular están sujetos a las limitaciones de las prácticas. Si la actividad es organizada y dirigida o supervisada por cualquiera del cuerpo técnico de fútbol y sólo abierto a jugadores de fútbol entonces SI es considerada como práctica y contada en el límite diario.

P: Nuestro entrenador de fútbol realiza una 1 hora antes de la escuela, periodo cero, de actividad de levantamiento de pesas en la sala de musculación para futbolistas. ¿Esto cuenta como limitación de práctica por día escolar?

R: Si el periodo cero ES considerado como parte de la jornada curricular entonces no cuenta como limitación de duración de la práctica.

P: Tenemos una (1) hora (a) antes de la escuela; (b) el período cero; actividad general de levantamiento de pesas, en la sala de musculación, anunciada a todos los deportistas de la escuela que deseen participar. El entrenador de fútbol supervisa esta actividad. A pesar de que se anuncia a todos en la escuela, se utiliza principalmente por los jugadores de fútbol. ¿Cuenta esto como actividad práctica en la limitación de la duración diaria de práctica?

R: (a) Antes de la escuela no es parte de la jornada curricular de actividades, entonces las actividades durante ese tiempo están sujetas a limitaciones de duración de la práctica.

Sin embargo, si la actividad es un programa de esfuerzo no específico del deporte, abierto a todos los deportistas, se consideraría de condicionamiento general y no contaría como parte de las limitaciones de duración de la práctica. Si la escuela ha hecho lo mejor para hacer publicidad y está abierta a todo el mundo, y no es un ambiente hostil a lo fútbol americano, o no se encuentra en una zona donde las mujeres u otros deportistas no tienen acceso (es decir, el acceso es sólo a través de los vestuarios de los chicos), independientemente de quien asista o de quien supervise, no se consideraría práctica y por lo tanto no cuenta como limitación de la práctica diaria. (b) Si el periodo cero ES considerado parte de la jornada curricular entonces no cuenta como limitación de duración de la práctica.

P: Un (a) entrenador de voleibol o fútbol americano; (b) Cross Country; les dice a sus miembros del equipo "sólo tienen que correr una hora" como equipo (o como individuos) y luego deben volver al gimnasio para empezar a practicar. ¿Esa hora de sólo correr cuenta como limitación de la duración de la práctica de ese día?

R: Sí. Esta actividad hecha en equipo o como individuo e implícita/explicitamente requerida por el entrenador; dirigida, organizada o supervisada por el entrenador, podría contar como limitación diaria de duración de la práctica.

P: Un entrenador de basquetbol les dice a sus miembros del equipo que deben correr un número mínimo de millas cada semana por las suyas y como preparación. ¿Esto cuenta como limitación de duración de la práctica para un día cualquiera?

R: Sí, esto sería considerado una actividad como se indica en C. (2) y (4) arriba, porque era necesario y/o implícitamente requerido por el entrenador para los miembros de su equipo de baloncesto. Si no fue implícita y/o explícitamente requerido por el entrenador no cuenta como limitación de duración de práctica.

P: El entrenador de polo acuático establece una sesión de condicionamiento de natación (a) antes de las prácticas cada día (b) en la mañana antes de la escuela; (c) durante el período cero; ¿Esto cuenta como limitación de duración de la práctica de ese día?

R: Sí. El condicionamiento de natación está directamente relacionado con el desarrollo de habilidades de polo acuático, por esto cuenta como limitación diaria de duración de la práctica. (b) Sí, El condicionamiento de natación está directamente relacionado con el desarrollo de habilidades de polo acuático, por esto cuenta como limitación diaria de duración de la práctica. (c) Si el período cero se considera parte de la jornada curricular no cuenta como limitación de duración de la práctica.

#### CONSTITUCIÓN 2014-15 Y LAS ORDENANZAS 57

P: Un estudiante juega voleibol en el otoño y baloncesto en el invierno. ¿Durante el tiempo de superposición de las dos 2 temporadas el estudiante puede practicar cuatro 4 horas diarias de voleibol y luego otras cuatro 4 horas diarias de baloncesto, para un total de ocho 8 horas de práctica en cualquier día?

R: No. Durante cualquier período de superposición de temporada para cualquier estudiante/deportista, ese estudiante/deportista está limitado a un tiempo total de práctica de ambos deportes que no debe exceder la limitación diaria de práctica con una duración de [cuatro (4) horas máximo por día y sólo 18 horas por semana].

(Aprobado mayo de 2014 Consejo Federado)

## ***GESTIÓN DE RIESGOS***

### **Catorce Obligaciones Legales del Personal Deportivo (Asociación Nacional de Administradores Deportivos Inter escolares)**

Planificación: Crear y seguir planes para prácticas y competencias. Mantener un registro en papel de los planes de práctica y su implementación.

Supervisión: Los entrenadores deben estar donde están los deportistas. Deben proporcionar supervisión adecuada de los deportistas en todos los aspectos de la actividad deportiva, así como supervisión durante un período razonable de tiempo antes y después de la actividad deportiva, incluyendo los vestuarios.

Selección y Formación de Entrenadores: Deben seleccionarse los entrenadores que son capaces de ofrecer adecuada supervisión, instrucción técnica, asistencia médica, etc. Continuar la educación específica deportiva del personal incluye conferencias, clínicas, cursos de la NFHS/ASEP, etc.

Instrucción Técnica: Los deportistas deben ser instruidos en técnicas apropiadas de deportes específicos por entrenadores calificados que enfatizan técnicas seguras, prevención de riesgos, la progresión de habilidades y múltiples métodos de instrucción (manuales, demostración y práctica).

Advertencias: Los deportistas y los padres deben ser advertidos del riesgo de participar en un deporte. Peligros detallados inherentes a deportes específicos deben ser comunicados por escrito y firmados por los padres.

Medio Ambiente Seguro de Juego: Todo el personal debe inspeccionar las sedes deportivas e informar inmediatamente cualquier riesgo observado. Las medidas de seguridad del evento se deben planificar e implementar.

Elementos de Protección: Debe proporcionarse elementos adecuados, ajustados apropiadamente y de calidad. Los criterios para la distribución e instrucciones de uso deben ser enfocadas en la seguridad. Los entrenadores deben hacer cumplir el uso constante de los elementos de seguridad.

Evaluar Preparación: Los entrenadores deben proporcionar adecuada preparación cardíaca y de esfuerzo como también mejoras de habilidades y experiencias para participar con seguridad en el deporte. Los entrenadores deben tomar también medidas preventivas sobre el uso de las drogas y suplementos para mejorar el rendimiento.

Evaluar Lesiones/Incapacidad: Los entrenadores deben reconocer signos de lesiones deportivas y condiciones incapacitantes.

Procedimientos apropiados deben seguirse en decisiones con respecto a cuándo a un deportista se le permite volver a la acción después de una lesión. Los deportistas que regresan de una conmoción cerebral DEBEN tener una autorización escrita de un médico. Los entrenadores no deben ejercer coerción excesiva para que un deportista participe. Los entrenadores deben tener un certificado válido de RCP y de Primeros Auxilios y deben tener el Botiquín de Primeros Auxilios en todas las prácticas y eventos.

Igualar/Comparar Deportistas: El entrenador debe tener un cuidado razonable al igualar y comparar deportistas para su segura participación basado en tamaño, nivel de habilidad, edad, fuerza, experiencia y condiciones incapacitantes.

Asistencia Médica: Personal Deportivo debe proporcionar asistencia médica inmediata en caso de lesión u otras crisis médicas. Material médico adecuado debe estar a mano incluyendo un Kit de Primeros Auxilios, Desfibrilador Automático Externo, etc.

Plan de Respuesta a Emergencias: Personal Deportivo debe haber leído y ser capaces de activar un plan de respuesta médica eficaz. Los entrenadores siempre deben llevar formularios de consentimiento de tratamiento médico a las prácticas y competencias. Los entrenadores deben saber cómo obtener acceso al 911 y la dirección del lugar en que se encuentran, así como el cruce de calles más cercano o ubicación del lugar.

Transporte Seguro: Los entrenadores nunca deben transportar a un solo estudiante deportista hacia y desde la competencia. Cuando no hay autobús, los entrenadores son responsables de organizar el transporte.

Divulgación Sobre Seguros: La escuela no tiene obligación de proporcionar cobertura de seguro, pero si es responsable de comunicar información clara y precisa acerca del grado de cobertura que ofrece a los deportistas (o la falta de ella).

Obligación de Cuidar: El entrenador puede encontrarse que ha violado la "obligación de cuidar" a un deportista sólo si intencionalmente perjudica al estudiante o participa en conductas que son imprudente en el sentido de que son "totalmente fuera de la gama de la actividad ordinaria" involucrados en el deporte. (Kahn v. Eastside UHSD). Basado en el análisis expuesto en Kahn, el tipo de conducta que podría considerarse desconsiderada incluye lo siguiente:

- Alentar a un deportista a volver a una competencia después de que el estudiante ha sufrido síntomas como de conmoción cerebral.
- Usar burla o ridículo para "empujar" a un deportista reacio a realizar una actividad no previamente realizada, en circunstancias donde se podrían producir lesiones como resultado de intentar realizar la actividad cuando no está preparado para ello.
- Pedir a un deportista practicar en condiciones atmosféricas o calor extremos.
- Pedir a un deportista completar una actividad después de que informe que está dolorido.

## **16 PRINCIPIOS DE "PERSEGUIR LA VICTORIA CON HONOR"**

1. Los elementos esenciales de la formación del carácter y la ética en los deportes CIF se encarnan en el concepto de deportividad y seis principios centrales: confiabilidad, respeto, responsabilidad, rectitud, solidaridad y buen comportamiento. El mayor potencial de deportes se logra cuando la competencia refleja estos "seis pilares del carácter". Es el deber de los Consejos Escolares, superintendentes, administradores escolares, padres y líderes de deportes de la escuela – incluyendo entrenadores, administradores deportivos, directores de programa y árbitros –promover el espíritu deportivo y fomentar el buen carácter enseñando, aplicando, defendiendo y modelando estos "seis pilares del carácter".
2. Promover la deportividad y fomentar el desarrollo del buen carácter, los programas deportivos en la escuela deben llevarse a cabo de una manera que mejoren el desarrollo académico, emocional, social, físico y ético de los estudiantes deportistas y les enseñe habilidades positivas para la vida que les ayudará a convertirse en personas de éxito y socialmente responsables.
3. Participar en programas deportivos en la escuela es un privilegio, no un derecho. Para ganar ese privilegio, los estudiantes deportistas deben acatar las normas y deben conducirse, dentro y fuera del campo, como modelos positivos, que son un ejemplo de buen carácter.
4. Los Consejos Escolares, superintendentes, administradores escolares, padres y líderes de deportes de la escuela deberán establecer normas para la participación mediante la adopción y aplicación de códigos de conducta para entrenadores, deportistas, padres y espectadores.
5. Todos los participantes en los deportes de escuelas superiores deben constantemente demostrar integridad escrupulosa y observar y hacer cumplir el espíritu y la letra de las reglas.
6. Debe hacerse hincapié en la importancia del carácter, ética y deportividad en todas las comunicaciones dirigidas a los estudiantes deportistas y sus padres.
7. Los Consejos Escolares, superintendentes, administradores escolares, padres y líderes de deportes de la escuela deben asegurarse de que la primera prioridad de sus estudiantes deportistas sea un serio compromiso para recibir una educación y el desarrollo de las habilidades académicas y el carácter para triunfar.
8. Los Consejos Escolares, superintendentes, directores, administradores y todos los involucrados en cualquier nivel de gobierno en el CIF deben mantener la responsabilidad última de la calidad e integridad de los programas de CIF. Tales individuos deben asegurar que la educación y las responsabilidades de desarrollo de carácter no se vean comprometidas para lograr objetivos de rendimiento deportivo y que el bienestar académico, social, emocional, físico y ético de los estudiantes deportistas estará siempre colocado por encima de los deseos y presiones para ganar.
9. Todos los empleados de las escuelas miembros deben estar directamente implicados y comprometidos con el éxito académico de los estudiantes deportistas y los objetivos de la formación del carácter de la escuela.
10. Todos los involucrados en las competencias como, padres, espectadores, líderes asociados del cuerpo de estudio, y todos los grupos auxiliares tienen el deber de honrar las tradiciones del deporte y tratar con respeto a otros participantes. Los entrenadores tienen una responsabilidad especial para modelar una conducta respetuosa y el deber de exigir que sus estudiantes deportistas se abstengan de conducta irrespetuosa, incluyendo abuso verbal de opositores y árbitros, conversaciones profanas o agresivas, burlas y festejos inadecuados.
11. Los Consejos Escolares, superintendentes y administradores de escuelas miembros CIF deben asegurarse de que los entrenadores, ya sean pagos o voluntarios, sean competentes para entrenar. La formación o experiencia pueden determinar mínima aptitud. Estas aptitudes incluyen conocimientos básicos de:
12. Los aspectos de formación del carácter de los deportes, incluyendo técnicas y métodos de enseñanza y reforzando los valores centrales que comprenden la deportividad y el buen carácter.
13. Las capacidades físicas, los principios de Entrenamiento, las reglas y estrategias del deporte y las limitaciones de edad del grupo entrenado, así como primeros auxilios.
14. Debido al poderoso potencial del deporte como vehículo de crecimiento personal positivo, un amplio espectro de experiencias de deportes escolares debe estar disponible a todas nuestras diversas comunidades.
15. Para salvaguardar la salud de los deportistas y la integridad del deporte, los programas de deportes escolares deben activamente prohibir el uso de alcohol, tabaco, drogas y sustancias que mejoran el rendimiento, así como exigir el cumplimiento de las leyes y regulaciones, incluidas las relacionadas con juegos de azar y el uso de medicamentos.
16. Las escuelas que ofrecen programas deportivos deben salvaguardar la integridad de sus programas. Las relaciones comerciales deben ser vigiladas continuamente para asegurarse contra la explotación inadecuado del nombre o reputación de la escuela. No debe haber una influencia indebida de intereses comerciales. Además, los programas deportivos deben ser prudentes, evitando la excesiva dependencia de empresas particulares o patrocinadores.

Además de enseñar las dimensiones mentales y físicas de su deporte, los entrenadores, a través de palabras y el ejemplo, se esfuerzan por moldear el carácter de sus deportistas, enseñándoles a ser confiables, respetuosos, responsables, solidarios y buenos ciudadanos.

---

"Perseguir la Victoria con Honor" y los "Seis Pilares del Carácter" son marcas registradas de CHARACTER COUNTS! Coalición, un proyecto del Instituto de Ética Josephson. Para más información sobre promoción de la educación del carácter y espíritu deportivo, visite <http://www.charactercounts.com>.

## **CONMOCIÓN CEREBRAL**

### ***Una Hoja Informativa Para Los Padres/Tutores Y Entrenadores***

#### **¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

Una concusión es una lesión cerebral que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo por contacto con otro jugador, golpear una superficie dura como el suelo, hielo o piso, o ser golpeado por una pieza de material como un bate, palo de lacrosse o una bola de hockey.
- Puede cambiar la forma que tu cerebro normalmente funciona.
- Pueden variar de leves a severas.
- Se presenta diferente para cada deportista.
- Puede ocurrir durante la práctica o la competencia de cualquier deporte.
- Puede suceder incluso si no pierde la conciencia.

#### **Ordenanza 313 de CIF. Jugar seguro**

Un estudiante deportista que es sospechoso de haber sufrido una concusión o lesión en la cabeza en una práctica o juego se eliminará de la competencia en ese momento y para el resto del día. Un estudiante deportista que ha sido eliminado del juego no podrá volver a jugar hasta que sea evaluado por licenciado médico entrenado en la evaluación y gestión de la conmoción cerebral y reciba de ese médico autorización escrita para volver a jugar.

#### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

No se puede ver una conmoción cerebral, pero usted podría notar algunos de los síntomas inmediatamente. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión. Los síntomas de la conmoción cerebral incluyen:

- Amnesia
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Pérdida de la conciencia
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o ruido
- Náuseas (sensación de que podría vomitar)
- Sentirse débil, confundido o aturdido
- Sentirse inusualmente irritable
- Problemas de concentración o de memoria (olvidar reglas de juego, hechos, horarios de encuentros)
- Tiempo de reacción lenta
- Ejercicios o actividades que impliquen mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos pueden causar que síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio), reaparezcan o empeoren.

#### **¿QUÉ PUEDE PASAR SI MI HIJO SIGUE JUGANDO CON UNA CONMOCIÓN CEREBRAL O REGRESA DEMASIADO PRONTO?**

Los deportistas con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deben sacarse inmediatamente del juego. Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al joven deportista especialmente vulnerable a una lesión mayor. Hay un mayor riesgo de daño significativo en una conmoción cerebral durante un período de tiempo después que esa conmoción se produce, sobre todo si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede conducir a una prolongada recuperación, o incluso a grave inflamación cerebral (síndrome de segundo impacto), con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que adolescentes o jóvenes no reportarán a menudo síntomas de lesiones. Y las conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante deportista.

#### **LO QUE DEBE HACER SI USTED PIENSA QUE SU HIJO HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL**

Cualquier deportista incluso sospechado de sufrir una conmoción cerebral debe retirarse del juego o la práctica inmediatamente. Ningún deportista puede regresar a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o concusión, independientemente de lo suave que parezca o cómo rápidamente los síntomas desaparecen, sin autorización médica escrita. Una observación detallada del deportista debe continuar por varias horas. La nueva ordenanza CIF 313. Ahora se requiere la implementación coherente y uniforme de normas para volver a jugar luego de sufrir una conmoción cerebral, con plazos largos y bien establecidos que ayudan a asegurar y proteger la salud de los estudiantes deportistas.

#### **ES MEJOR PERDER UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA. EN CASO DE DUDA, HÁGASE REVISAR.**

Para más información y recursos, visite [CIF: Conmociones Cerebrales](#) y [CDC: Conmociones Cerebrales](#)

### *Una Hoja Informativa Para Los Estudiantes Deportistas*

#### **¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

Una concusión es una lesión cerebral que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo por contacto con otro jugador, golpear una superficie dura como el suelo, hielo o piso, o ser golpeado por una pieza de equipo como un bate, palo del lacrosse o una bola de hockey.
- Puede cambiar la forma que tu cerebro normalmente funciona.
- Pueden variar de leves a severas.
- Se presenta diferente para cada deportista.
- Puede ocurrir durante la práctica o la competencia de cualquier deporte.
- Puede suceder incluso si no pierdes la conciencia.

#### **¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

Medidas básicas que usted puede tomar para protegerse de una conmoción cerebral:

- No iniciar contacto con su cabeza o casco. Usted puede tener una conmoción cerebral aun si usted está usando un casco.
- Evitar golpear a un oponente en la cabeza: socavar, volar los codos, pisar una cabeza, ver un oponente sin protección y pegarle en la cabeza, todos causan conmociones cerebrales.
- Seguir las normas de su departamento de deportes para la seguridad y las reglas del deporte.
- Practicar el buen espíritu deportivo en todo momento.
- Practicar y perfeccionar las habilidades del deporte.

#### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

No se puede ver una conmoción cerebral, pero usted podría notar algunos de los síntomas inmediatamente. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión. Los síntomas de la conmoción cerebral incluyen:

- Amnesia
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Pérdida de la conciencia
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o ruido
- Náuseas (sensación de que podría vomitar)
- Sentirse débil, confundido o aturdido
- Sentirse inusualmente irritable
- Problemas de concentración o de memoria (olvidar reglas de juego, hechos, horarios de encuentros)
- Tiempo de reacción lenta
- Ejercicios o actividades que impliquen mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar video- juegos pueden causar que síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio), reaparezcan o empeoren.

#### **¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

**¡NO ESCONDERLA!** Díselo a tu preparador físico y a tu entrenador. Nunca ignores un golpe en la cabeza. También, dile a tu preparador físico y a tu entrenador si uno de tus compañeros puede tener una conmoción cerebral. Los deportes tienen tiempo de espera por lesiones y jugadores de reemplazo así usted puede ser atendido.

**¡REPORTELO. DIGALO A SU ENTRENADOR - DIGALO A SUS PADRES!** No vuelva a participar en un juego, práctica, o cualquier otra actividad, con síntomas. Cuanto antes sea revisado más pronto podrá volver a jugar.

**SEA REVISADO.** El médico del equipo, el preparador deportivo o un profesional de atención médica pueden indicarle si usted ha tenido una conmoción cerebral y cuándo podrá volver a jugar. Una conmoción cerebral puede afectar su capacidad para realizar las actividades cotidianas, su tiempo de reacción, equilibrio, rendimiento sueño y rendimiento en el aula.

**TOME TIEMPO PARA RECUPERARSE.** Si usted ha tenido una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que su cerebro aún se está recuperando, es mucho más propenso a tener una repetición de conmoción cerebral. En casos raros, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar daño cerebral permanente e incluso la muerte. Una lesión cerebral grave puede cambiar toda tu vida.

***ES MEJOR PERDER UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA. EN CASO DE DUDA, HÁGASE REVISAR.***

## ***PARO CARDIACO SÚBITO (SCA) EN DEPORTISTAS ESTUDIANTES***

### ***¿Qué Es El Paro Cardíaco Súbito?***

El paro cardíaco súbito (SCA) no es un ataque al corazón. Es una anomalía en el sistema eléctrico del corazón que detiene abruptamente los latidos. Es causado por una condición cardíaca congénita o genética no detectada.

### ***Primer Síntoma Puede Ser La Muerte***

Posibles señales de advertencia: desmayos inexplicables, dificultad para respirar, aturdimiento, dolor en el pecho, palpitaciones del corazón, antecedentes familiares de SCA o muerte súbita inexplicable en menores de 50 años.

### ***1 Joven Deportista Muere Cada 3 Días En Los Estados Unidos***

SCA tiene un 60% más de probabilidad de ocurrir durante el ejercicio o la actividad deportiva, por lo que los atletas corren un mayor riesgo. SCA es también la principal causa de muerte en los campus de las escuelas.

### ***Tiempo Crítico***

Si no se trata adecuadamente en minutos, SCA es mortal en el 92% de los casos.

### ***¿Hay Señales De Advertencia?***

Aunque SCA ocurre inesperadamente, algunas personas pueden tener signos o síntomas, como:

- desmayo (síntoma N°1 de una potencial afección cardíaca)
- dolor de pecho
- dificultad para respirar
- aumento o aleteo del latido del corazón (palpitaciones)
- mareos o aturdimiento
- fatiga extrema (cansancio)

Estos síntomas pueden ser poco claros y confusos en los deportistas. A menudo, las personas confunden estas señales de advertencia con agotamiento físico. SCA se puede prevenir si las causas subyacentes se pueden diagnosticar y tratar.

### ***¿Cómo están siendo protegidos los estudiantes deportistas?***

California aprobó la Ley de Prevención de Paro Cardíaco Súbito Eric Paredes en 2016 para proteger a los estudiantes que participan en actividades deportivas patrocinadas por la escuela. La nueva política agrega capacitación de SCA a la certificación de entrenadores y un nuevo protocolo que permite a los entrenadores sacar del juego a un estudiante que exhibe desmayos y, potencialmente, otras afecciones si se cree que tienen relación cardíaca. Los estudiantes atletas deben ser evaluados y autorizados por un médico, cirujano, enfermera especializada o asistente médico para volver a jugar. Los estudiantes atletas y padres/tutores revisan y firman una hoja de información de SCA como parte de su paquete deportivo anual.

### **Fuentes**

[Curso de paro cardíaco repentino de NFHS \(gratis\)](#)

[SCA Folleto / SCA Folleto \(español\)](#)

[Hoja informativa de SCA / Hoja informativa de SCA \(español\)](#)

[Riesgos y síntomas de SCA](#)

[Cadena cardíaca de supervivencia](#)

[Folleto de la reunión del equipo de padres/atletas / Folleto de la reunión del equipo de padres/atletas \(español\)](#)

[Formulario de revisión para padres/estudiantes de SCA / Formulario de revisión para padres/estudiantes de SCA \(español\)](#)

[Poster de signos y síntomas de advertencia de SCA](#)

[Póster Cadena de Supervivencia Cardíaca](#)

[Una guía para padres sobre el paro cardíaco súbito \(video\)](#)

[Video para la reunión del equipo de temporada de padres/atletas](#)

[Video de cadena de supervivencia cardíaca](#)

[Fundación Salva una Vida Eric Paredes](#)

## ÍNDICE DE CALOR

La actividad debe ser alterada y/o eliminada en base al Índice de Calor de la siguiente manera:

<p>Índice de Calor por debajo de 95 grados</p> <p>"Bandera Verde"</p>	<p><b>*Todos los Deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcione grandes cantidades de agua. Esto significa que el agua siempre debe estar disponible a intervalos regulares y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.</li> <li>• Recesos opcionales para tomar agua aproximadamente cada 30 - 45 minutos de aproximadamente 10 minutos de duración.</li> <li>• Toallas de hielo para enfriar</li> <li>• Observe/monitoree a los deportistas cuidadosamente por acciones necesarias.</li> </ul>
<p>Índice de Calor de 95 a 99 grados</p> <p>"Bandera Amarilla"</p>	<p><b>*Todos los Deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcione grandes cantidades de agua. Esto significa que el agua siempre debe estar disponible a intervalos regulares y los deportistas deben poder tomar tanta agua como deseen.</li> <li>• Recesos opcionales para tomar agua aproximadamente cada 30 - 45 minutos de aproximadamente 10 minutos de duración.</li> <li>• Toallas de hielo para enfriar</li> <li>• Observe/monitoree a los deportistas cuidadosamente por acciones necesarias.</li> </ul> <p><b>*Deportes de Contacto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitarse los cascos y otros equipos posibles si no están involucrados en contacto o no son necesarios para la seguridad.</li> <li>• Reduzca el tiempo de actividad al exterior. <b>RECOMENDACIÓN:</b> La práctica no debe exceder las 2 ½ horas. Considere mover la práctica a la mañana o más tarde en el día.</li> <li>• Vuelva a verificar la temperatura y el índice de calor aproximadamente cada 30 minutos para monitorear por aumento de riesgos.</li> </ul>
<p>Índice de Calor de 100 a 105 grados</p> <p>"Bandera Roja"</p>	<p><b>*Todos los Deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcione grandes cantidades de agua. Esto significa que el agua siempre debe estar disponible a intervalos regulares y los atletas deben poder tomar tanta agua como deseen.</li> <li>• Recesos opcionales para tomar agua aproximadamente cada 30 - 45 minutos de aproximadamente 10 minutos de duración.</li> <li>• Toallas de hielo para enfriar</li> <li>• Observe/monitoree a los deportistas cuidadosamente por acciones necesarias.</li> <li>• Alterar los uniformes eliminando prendas cuando sea factible.</li> <li>• Permita cambios a camisetas y pantalones cortos secos.</li> <li>• Reduzca el tiempo de actividad al exterior, así como la actividad en interiores si el aire acondicionado no está disponible.</li> <li>• <b>RECOMENDACIÓN:</b> la duración de la práctica debe ser de 2 horas o menos. Considere mover la práctica a la mañana o más tarde en el día. Condiciones limitadas.</li> </ul> <p><b>* Deportes de Contacto y Actividades con Equipo Adicional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitarse los cascos y otros equipos posibles si no están involucrados en contacto o no son necesarios para la seguridad. <b>RECOMENDACIÓN:</b> Fútbol usar cascos, camisetas y pantalones cortos.</li> <li>• Vuelva a verificar la temperatura y el índice de calor aproximadamente cada 30 minutos por aumento de riesgos.</li> </ul>
<p>Índice de Calor mayor de 105 grados</p> <p>"Bandera Negra"</p>	<p><b>*Todos los Deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detenga todas las actividades al aire libre de práctica y/o juego y detenga todas las actividades en interiores si el aire acondicionado no está disponible.</li> </ul>

## ***2020-21 MANUAL DE ENTRENADORES – FORMULARIO DE RECONOCIMIENTO***

Por favor imprima esta página, fírmela y entréguela a su Director Deportivo, antes del comienzo de la temporada de deporte.

He leído el Manual de Entrenadores de LUHSD y entiendo el contenido. Sé que el Manual de Entrenadores representa la filosofía y reglas de deportes Inter escolares de NFHS, CIF, NCS, BVAL y LUHSD.

También entiendo que como entrenador voluntario o remunerado soy un informante obligatorio. Reportaré todos los casos conocidos y/o sospechosos de abuso inmediatamente al Director Deportivo o a un administrador. También seguiré los procedimientos del reporte obligatorio.

Sé que, si tengo alguna duda, el Director Deportivo de mi escuela o la Asistente del Superintendente, Denise Rugani ([ruganid@luhsd.net](mailto:ruganid@luhsd.net)) están disponibles para responder preguntas.

\_\_\_\_\_  
Nombre

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Deporte

\_\_\_\_\_  
Temporada

\_\_\_\_\_  
Fecha