



**Chula Vista Elementary School District  
THIS FORM MUST BE RETURNED TO THE SCHOOL  
BEFORE STUDENT CAN PARTICIPATE**

**RELEASE TO PARTICIPATE**

(Both the Applicant Student and Parent  
or Guardian Must Read Carefully and Sign)

\_\_\_\_\_  
Name of Student

\_\_\_\_\_  
Sport/Activity (Year)

Participation in the identified athletic/sport activity **IS VOLUNTARY AND IS NOT REQUIRED** as part of the regular school program. We hereby give our permission for our student to participate in the identified athletic/sport activity. We realize there is a possibility that a student may suffer severe injury, including permanent paralysis or death, as a result of participation in athletic or sports activities. We are aware that playing or practicing to play/participate in any sport can be a dangerous activity involving **MANY RISKS OF INJURY**. We understand that the dangers and risks of playing or practicing to play include, but are not limited to, death, serious neck and spinal injuries which may result in complete or partial paralysis, brain damage, serious injury to virtually all internal organs, serious injury to virtually all bones, joints, ligaments, muscles, tendons, and or aspects of the skeletal system and serious injury or impairment to other aspects of the student's body and/or well being. We understand that the dangers of playing or practicing to play may result not only in serious injury, but in serious impairment of future abilities to earn a living, to engage in other business, social and recreational activities, and generally to enjoy life.

We recognize the importance of following coaches' instructions regarding playing techniques, training and other team rules, etc., and agree to obey such instructions. We specifically acknowledge that **FOOTBALL, WRESTLING, GYMNASTICS, SOFTBALL, BASEBALL AND BASKETBALL ARE VIOLENT CONTACT SPORTS** involving even greater risk of injury than other sports.

In consideration of the permission granted, we, the undersigned, hereby **RELEASE, DISCHARGE** and **HOLD HARMLESS** the Chula Vista Elementary School District from all liability arising out of or in connection with the identified athletic sport/activity. The release and discharge of the Chula Vista Elementary School District from all liability includes any defect or alleged negligence attributed to the Chula Vista Elementary School District or any of its coaches, agents, instructors, teachers or any assistants supervising, directing or instructing in the athletic sport/activity. (\_\_\_\_\_) (to be initialed by the student and parent or guardian)

Date: \_\_\_\_\_

Student's Signature \_\_\_\_\_

I, \_\_\_\_\_, being the parent/legal guardian of \_\_\_\_\_ (student). I have read the above release. I understand and agree to its terms. I understand that all sports can involve **MANY RISKS OF INJURY** including, but not limited to, those risks outlined above and on the attached Concussion Information Sheet.

In the event of an accident, or sudden illness, the school district has my permission to render whatever emergency medical treatment may be deemed necessary for the above named student.

I am signing this document on my own behalf, as well as on behalf of my student athlete.

Date: \_\_\_\_\_

Parent's/Legal Guardian's Signature \_\_\_\_\_

# HEADS UP

## CONCUSSION IN SCHOOL SPORTS

### A FACT SHEET FOR PARENTS

#### What is a concussion?

A concussion is a brain injury. Concussions are caused by a bump, blow, or jolt to the head or body. Even a “ding,” “getting your bell rung,” or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.

#### What are the signs and symptoms?

You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days after the injury. If your child reports **one or more** symptoms of concussion listed below, or if you notice the symptoms yourself, keep your child out of play and seek medical attention right away.

Signs Observed by Parents or Guardians	Symptoms Reported by Athlete
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appears dazed or stunned</li> <li>• Is confused about assignment or position</li> <li>• Forgets an instruction</li> <li>• Is unsure of game, score, or opponent</li> <li>• Moves clumsily</li> <li>• Answers questions slowly</li> <li>• Loses consciousness (<i>even briefly</i>)</li> <li>• Shows mood, behavior, or personality changes</li> <li>• Can't recall events <i>prior</i> to hit or fall</li> <li>• Can't recall events <i>after</i> hit or fall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Headache or “pressure” in head</li> <li>• Nausea or vomiting</li> <li>• Balance problems or dizziness</li> <li>• Double or blurry vision</li> <li>• Sensitivity to light or noise</li> <li>• Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy</li> <li>• Concentration or memory problems</li> <li>• Confusion</li> <li>• Just not “feeling right” or is “feeling down”</li> </ul>

#### How can you help your child prevent a concussion?

Every sport is different, but there are steps your child can take to protect themselves from concussion and other injuries.

- Make sure they wear the right protective equipment for their activity. It should fit properly, be well maintained, and be worn consistently and correctly.
- Ensure that they follow their coaches' rules for safety and the rules of the sport.
- Encourage them to practice good sportsmanship at all times.

#### What should you do if you think your child has a concussion?

1. **Keep your child out of play.** If your child has a concussion, her/his brain needs time to heal. Don't let your child return to play the day of the injury and until a health care professional, experienced in evaluating for concussion, says your child is symptom-free and it's OK to return to play. A repeat concussion that occurs before the brain recovers from the first—usually within a short period of time (hours, days, or weeks)—can slow recovery or increase the likelihood of having long-term problems. In rare cases, repeat concussions can result in edema (brain swelling), permanent brain damage, and even death.
2. **Seek medical attention right away.** A health care professional experienced in evaluating for concussion will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your child to return to sports.
3. **Teach your child that it's not smart to play with a concussion.** Rest is key after a concussion. Sometimes athletes wrongly believe that it shows strength and courage to play injured. Discourage others from pressuring injured athletes to play. Don't let your child convince you that s/he's “just fine.”
4. **Tell all of your child's coaches and the student's school nurse about ANY concussion.** Coaches, school nurses, and other school staff should know if your child has ever had a concussion. Your child may need to limit activities while s/he is recovering from a concussion. Things such as studying, driving, working on a computer, playing video games, or exercising may cause concussion symptoms to reappear or get worse. Talk to your health care professional, as well as your child's coaches, school nurse, and teachers. If needed, they can help adjust your child's school activities during her/his recovery.

#### If you think your child has a concussion:

- Don't assess it yourself.
- Take him/her out of play.
- Seek the advice of a health care professional.

**It's better to miss one game than the whole season.**

For more information, visit: [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion)



**Distrito Escolar Primario de Chula Vista**  
**ESTE FORMULARIO DEBE SER DEVUELTO A LA ESCUELA**  
**ANTES DE QUE EL ESTUDIANTE PUEDA PARTICIPAR**

**PERMISO PARA PARTICIPAR**

(Tanto el estudiante solicitante como el padre o tutor deben leer cuidadosamente y firmar)

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

Deporte/actividad (Año) \_\_\_\_\_

La participación en la actividad atlética o deportiva indicada **ES VOLUNTARIA Y NO ES REQUERIDA** como parte del programa académico regular. Damos por este medio, nuestro permiso para que nuestro estudiante participe en la actividad atlética o deportiva indicada. Entendemos que hay una posibilidad de que un estudiante pueda sufrir una lesión severa, incluyendo parálisis permanente o muerte, a resultado de participar en actividades atléticas o deportivas. Estamos enterados que jugar, o practicar para jugar, o participar en cualquier deporte, puede ser una actividad peligrosa que implica **MUCHOS RIESGOS DE LASTIMADURA**. Entendemos que los peligros y los riesgos de jugar o practicar para jugar o participar en las actividades antes mencionadas, incluyen, pero no se limitan a la muerte, lastimaduras serias del cuello y de la espina dorsal que pueden resultar en una parálisis parcial o total, daño cerebral, lastimaduras serias en prácticamente todos los órganos internos, lastimaduras serias en prácticamente todos los huesos, coyunturas, ligamentos, músculos, tendones y otros aspectos del sistema del esquelético y lastimaduras serias o daño a otras partes del cuerpo y bienestar del estudiante. Entendemos que los peligros de jugar o de practicar para jugar podrían resultar en no sólo una lastimadura seria, pero en un impedimento serio de las capacidades futuras para ganarse la vida, de realizar otras actividades en otros negocios, actividades sociales y recreativas, y de disfrutar la vida en general.

Reconocemos la importancia de seguir las instrucciones de los entrenadores con respecto a las técnicas del juego, el entrenamiento y otras reglas del equipo, etc., y estamos de acuerdo en obedecer tales instrucciones. Reconocemos específicamente que **EL FÚTBOL AMERICANO, LA LUCHA, LA GIMNASIA, EL BEÍSBOL CON PELOTA BLANDA, EL BÉISBOL Y EL BALONCESTO SON DEPORTES DE CONTACTO VIOLENTOS** que implican todavía un mayor riesgo de lastimadura que otros deportes.

En consideración del permiso concedido, nosotros, con nuestra firma, por este medio **LIBERAMOS, DESCARGAMOS y EXIMIMOS DE TODA RESPONSABILIDAD** al Distrito Escolar Primario de Chula Vista cualquier responsabilidad que surja o que esté relacionada con la actividad atlética o deportiva mencionada. La liberación y exoneración del Distrito Escolar Primario de Chula Vista de toda la responsabilidad incluye cualquier falla o presunta negligencia atribuida al Distrito Escolar Primario de Chula Vista o a cualquiera de sus entrenadores, agentes, instructores, maestros o ayudantes que supervisen, dirijan o enseñen en la actividad atlética o deportiva mencionada. (\_\_\_\_\_) (para que lo firmen con sus iniciales el estudiante y el padre o tutor)

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del Estudiante \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_, siendo el padre o tutor de \_\_\_\_\_ (estudiante). He leído la autorización anterior. Entiendo y convengo con sus términos. Entiendo que todos los deportes pueden implicar **MUCHOS RIESGOS DE LASTIMADURAS** que incluyen pero no se limitan a, los riesgos descritos anteriormente y en la hoja anexa de información sobre conmoción cerebral.

En caso de un accidente, o de enfermedad repentina, el Distrito escolar tiene mi permiso para rendir cualquier tratamiento médico de emergencia que pueda juzgarse necesario para el estudiante nombrado anteriormente.

Estoy firmando este documento a mi nombre y a nombre de mi estudiante atleta.

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del Padre o Tutor \_\_\_\_\_

# ATENCIÓN

## CONMOCIONES CEREBRALES EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA

### HOJA INFORMATIVA PARA LOS PADRES

#### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro causada por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo. Incluso un golpeteo, un zumbido en la cabeza, o lo que parece ser un golpe o una sacudida leve puede ser algo grave.

#### ¿Cuáles son los signos y síntomas?

La conmoción cerebral no se puede ver. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer justo después de una lesión o puede que no aparezcan o se noten sino hasta después de días de ocurrida la lesión. Si su hijo le informa sobre **algún** síntoma de conmoción cerebral de los especificados a continuación, o si usted nota los signos, no permita que su hijo juegue y busque atención médica de inmediato.

Signos que notan los padres o tutores	Síntomas que reporta el atleta
<ul style="list-style-type: none"> <li>El atleta luce aturdido o desorientado</li> <li>Está confundido en cuanto a su posición o lo que debe hacer</li> <li>Olvida las instrucciones</li> <li>No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios</li> <li>Se mueve con torpeza</li> <li>Responde a las preguntas con lentitud</li> <li>Pierde el conocimiento (<i>aunque sea por poco tiempo</i>)</li> <li>Muestra cambios de humor, conducta o personalidad</li> <li>No puede recordar lo ocurrido <i>antes</i> o después de un golpe o una caída</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza</li> <li>Náuseas o vómitos</li> <li>Problemas de equilibrio o mareo</li> <li>Visión borrosa o doble</li> <li>Sensibilidad a la luz y al ruido</li> <li>Debilidad, confusión, aturdimiento o estado grogui</li> <li>Problemas de concentración o de memoria</li> <li>Confusión</li> <li>No se "siente bien" o se siente "desganado"</li> </ul>

#### ¿Cómo puede ayudar a su hijo para que evite una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay una serie de medidas que su hijo puede tomar para protegerse de las conmociones cerebrales.

- Asegúrese de que use el equipo de protección adecuado para la actividad. El equipo debe ajustarse bien y estar en buen estado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento.
- Controle que siga las reglas que imparta el entrenador y las reglas del deporte que practica.
- Invítelo a mantener el espíritu deportivo en todo momento.

#### ¿Qué debe hacer si cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral?

- No permita que su hijo siga jugando.** Si su hijo sufre una conmoción cerebral, su cerebro necesitará tiempo para sanarse. No permita que su hijo regrese a jugar el día de la lesión y espere a que un profesional de la salud, con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales, indique que ya no presenta síntomas y que puede volver a jugar. Una nueva conmoción cerebral que ocurra antes de que el cerebro se recupere de la primera, generalmente en un periodo corto (horas, días o semanas), puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de que se presenten problemas a largo plazo. En casos poco frecuentes, las conmociones cerebrales repetidas pueden causar edema (inflamación del cerebro), daño cerebral permanente y hasta la muerte.
- Busque atención médica de inmediato.** Un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de las conmociones cerebrales podrá determinar la gravedad de la conmoción cerebral que ha sufrido su hijo y cuándo podrá volver a jugar sin riesgo alguno.
- Enséñele a su hijo que no es sensato jugar con una conmoción cerebral.** Descansar es fundamental después de una conmoción cerebral. Algunas veces los atletas creen equivocadamente que jugar lesionado es una demostración de fortaleza y coraje. Convenza a los demás de que no deben presionar a los atletas lesionados para que jueguen. No deje que su hijo lo convenza de que está "bien".
- Avíseles a todos los entrenadores de su hijo y a la enfermera de la escuela sobre cualquier conmoción cerebral.** Los entrenadores, las enfermeras escolares y otros miembros del personal de la escuela deben saber si su hijo *alguna vez* tuvo una conmoción cerebral. Su hijo debe limitar sus actividades mientras se recupera de una conmoción cerebral. Ciertas actividades como estudiar, manejar, trabajar en la computadora, jugar video juegos o hacer ejercicio pueden provocar que los síntomas de una conmoción cerebral vuelvan a aparecer o empeoren. Hable con su proveedor de atención médica y también con los entrenadores, las enfermeras de la escuela y los profesores de su hijo adolescente. De ser necesario, estas personas pueden colaborar en la adaptación de las actividades de su hijo durante su recuperación.

#### **Si usted cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral:**

No trate de evaluarlo usted mismo. Haga que salga del juego. Busque atención médica de un profesional de la salud.

**Es preferible perderse un juego que toda la temporada.**

Para obtener más información, visite: [www.cdc.gov/Concussion](http://www.cdc.gov/Concussion)