

Общественные школы Эвергрин



**Справочник участников спортивных и
других секций
Школы средних классов**

Переиздано в июле 2009 г.

Адреса и телефоны школ средних классов округа Эвергрин

Школа средних классов Каскейд (Cascade)

13900 NE 18 Street
Vancouver, WA 98684
(360) 604-3600

Школа средних классов Кавингтон (Covington)

11200 NE Rosewood Road
Vancouver, WA 98684
(360) 604-6300

Школа средних классов Фронттиер (Frontier)

7600 NE 166 Avenue
Vancouver, WA 98682
(360) 604-3200

Школа средних классов Пасифик (Pacific)

2017 NE 172 Avenue
Vancouver, WA 98684
(360) 604-6500

Школа средних классов Шахейла (Shahala)

601 NE 192 Avenue
Vancouver, WA 98683
(360) 604-3800

Школа средних классов Ва'Ист (Wy'east)

1112 SE 136 Avenue
Vancouver, WA 98683
(360) 604-6400

Инструкция по использованию справочника участников спортивных и других секций

Пожалуйста, внимательно прочитайте этот справочник. Особое внимание обратите на правила техники безопасности того вида спорта, в котором будет участвовать Ваш ребенок. Подписывая регистрационный бланк (registration form), Вы тем самым подтверждаете, что прочитали и поняли данные правила. В данный буклет также ВКЛЮЧЕНЫ (в середине буклета):

1. Бланк W.I.A.A. общего состояния здоровья (W.I.A.A. PHYSICAL FORM) (2 стороны);
2. Регистрационный бланк участника спортивных и других секций (ATHLETIC/ACTIVITIES REGISTRATION FORM) (включая Разрешение на действия в случае экстренной медицинской ситуации (Medical Emergency Authorization) и информацию о требуемом медицинском страховании (Insurance requirement information));
3. Справочная информация для учеников о сотрясении мозга;
4. Справочная информация для родителей о сотрясении мозга;
5. Бланк согласия на предоставление личной информации (Consent to Share Information Form).

Прежде чем участвовать в спортивной секции, одобренной W.I.A.A. (Ассоциацией межшкольных мероприятий штата Вашингтон), участники должны иметь соответствующее медицинское страхование. Вы можете приобрести страховой полис через школу, в которой обучается Ваш ребенок, или подписать отказ от школьного медицинского страхования, форму которого можно найти на регистрационном бланке участника спортивной секции. Подписывая отказ, Вы тем самым утверждаете, что у Вас есть свой собственный частный страховой полис. Данные документы должны быть подписаны родителем/опекуном. Ученики **ОБЯЗАНЫ** иметь медицинское страхование для участия в спортивной секции.

Плата за участие

Плата за участие взимается с учеников, участвующих в спортивных командах, а также в секциях танцев и группы поддержки (Cheer). Ученики, участвующие в федеральной программе бесплатных обедов и обедов по льготной цене, также имеют право на снижение платы за участие в спортивной секции. Для получения дополнительной информации о снижении платы за участие, родителям/опекунам необходимо обратиться к директору спортивных программ (Athletic director) или директору школы, в которой обучается ребенок.

Для учеников школ средних классов плата за участие следующая:

Ученики, получающие льготн. обеды

1 вид спорта	2+ вида спорта	1 вид спорта	2+ вида спорта
\$20.00	\$40.00 макс.	\$10.00	\$10.00

Максимальная сумма, взимаемая с одной семьи, не может превышать \$200 в год. Это включает плату за участие учеников, обучающихся и в школе средних классов, и в школе старших классов. Члены семьи обязаны самостоятельно поставить школу в известность, когда эта максимальная сумма будет достигнута, а также предоставить в школу имена всех детей данной семьи, которые уплатили сборы за участие, а также название школ, в которых они обучаются. Плата за участие возвращается только в том случае, если ученик не будет принят в команду.

В эту брошюру также включен бланк СОГЛАСИЕ НА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ДРУГИХ ПРОГРАММ (CONSENT TO SHARE INFORMATION WITH OTHER PROGRAMS) для тех родителей, чье Заявление на бесплатные обеды и обеды по льготной цене было одобрено и хранится в школе. Если Вы решите заполнить этот бланк, Ваш ребенок автоматически получает право на снижение оплаты за участие.

Требования для допуска к участию в спортивной или другой секции

Для того чтобы Ваш ребенок был допущен и смог участвовать в выбранном виде спорта, Вам необходимо заполнить следующие бланки:

1. Бланк W.I.A.A. общего состояния здоровья (W.I.A.A. PHYSICAL FORM) – на бланке должны стоять подпись и дата. Общий осмотр ребенка должен проводиться раз в год медицинским работником. Бланк об общем состоянии здоровья действителен в течение 2 лет.
2. Регистрационный бланк участника спортивных и других секций (MIDDLE SCHOOL ATHLETIC/ACTIVITIES REGISTRATION FORM) (включая Разрешение на действия в случае экстренной медицинской ситуации (Medical Emergency Authorization Information) – на данном бланке должны присутствовать дата и подпись родителя/опекуна ученика.
3. Должен быть оплачен сбор за участие (User Fee) (за информацией о праве на снижение оплаты, не связанном с программой бесплатных и льготных обедов, обращайтесь к директору спортивных программ или директору школы).
4. Ученики должны прочитать, подписать и вернуть лист «Не теряй головы: сотрясение мозга в юношеском спорте» (“HEADS UP: CONCUSSION IN YOUTH SPORTS”) со справочной информацией о сотрясении мозга для спортсменов.

5. Родители должны прочитать, подписать и вернуть в школу лист с информацией для родителей «Не теряй головы: сотрясение мозга в юношеском спорте» (“HEADS UP: CONCUSSION IN YOUTH SPORTS”).
 6. Участники должны быть членами Объединенного совета учащихся школы (Associated Student Body) и приобрести карточку ASB (карточку можно приобрести в офисе школы).
 7. Должны быть уплачены все штрафы, если таковые имеются (список штрафов, выданных ученикам, находится в офисе школы). Спортсмен несет ответственность за весь выданный ему инвентарь. Спортсмен должен уплатить все штрафы, сдать книги в библиотеку и вернуть инвентарь, прежде чем он будет допущен к участию в следующем спортивном сезоне.
- Заполните и сдайте все бланки в школьный офис. Все бланки должны быть сданы до того, как ученик начнет участие в квалификационных соревнованиях (tryouts). Копия бланка регистрации для участия в спортивных и других секциях будет выдана тренеру в качестве доказательства допуска к участию.

Спортивные сезоны школ средних классов

ПЕРВЫЙ СЕЗОН:

Осенний сезон организации собраний для поднятия духа (Rally)
Американский футболконец августа– серед. октября
Женский кросс..... конец августа– серед. октября

ВТОРОЙ СЕЗОН:

Волейбол.....конец октября – середина декабря
Борьбаконец октября – середина декабря

ТРЕТИЙ СЕЗОН:

Зимний сезон организации собраний для поднятия духа (Rally)
Женский баскетболначало января – конец февраля
Мужской баскетбол начало января – конец февраля
Танцы (Dance)

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕЗОН:

Кубок знаний (Knowledge Bowl)сер. февраля – сер. апреля
Легкая атлетика (Track)сер. апреля – начало июня

Расписание спортивных секций и мероприятий есть в каждой из школ средних классов. Для получения дополнительной информации вы можете позвонить в школу или зайти на веб-страницу округа по адресу www.evergreenps.org.

Требования округа к участникам спортивных и других секций и мероприятий

ПОСЕЩАЕМОСТЬ:

1. Для того чтобы иметь право на участие в межшкольных соревнованиях, ученик не позднее первых десяти (10) дней триместра должен быть записанным в школу, в секции которой он участвует, и регулярно посещать школу в течение триместра, во время которого он участвует в спортивной секции.
2. Ученик должен присутствовать в школе в день игры/мероприятия для того, чтобы получить разрешение на участие в этой игре/мероприятии. Особые случаи будут рассматриваться директором спортивных программ/ администратором.
3. В учебные дни для участия в тренировке ученик должен присутствовать в школе не менее половины учебного дня.
4. Ученики должны показать, что они выполняют требования Общественных школ Эвергрин, обозначенные в правилах школьного совета.

УЧЕБА:

Требования относительно среднего балла (GPA) ученика

Средний балл (GPA) учеников, участвующих в спортивных программах или мероприятиях, перечисленных ниже, должен быть не менее 2.0. Они также должны иметь проходные баллы (passing grade) по большинству предметов (допускается непроходной балл только по одному из предметов) в предыдущем триместре для того, чтобы получить разрешение на участие в соревнованиях в текущем триместре. Участие учеников, поступающих в школу средних классов, без установленного GPA, или учеников, не соответствующих данным требованиям, будет рассмотрено в соответствии с процессами, обозначенными данными правилами.

Конкретные виды спортивных секций/ мероприятий/школьной деятельности

Данные правила относятся к ученикам, участвующим в спортивных программах, работа которых определяется Ассоциацией межшкольных мероприятий штата Вашингтон (WIAA), а также к ученикам, занимающим какой-либо пост в студенческом самоуправлении,

участвующих в танцевальной секции и в организации собраний для поднятия духа (rally), за исключением тех случаев, когда правила Студенческого совета/ клуба определяют более высокие требования для своих членов.

Требования для получения права на участие

1. Ученики обязаны поддерживать средний балл (GPA) не менее 2.0 и иметь проходные баллы по всем предметам, однако разрешается иметь неудовлетворительную оценку только по одному предмету.
2. Ученики, участвующие в спортивных секциях, управляемых WIAA, должны отвечать и требованиям WIAA, и требованиям Общественных школ Эвергрин.
3. Ученики должны показать, что они выполняют требования Общественных школ Эвергрин относительно посещаемости в соответствии с правилами, определенными школьным советом.

Поддержание права на участие/ испытательный срок

Ученикам, не соответствующим требованиям для получения права на участия в спортивной или другой секции/мероприятии, будет установлен академический испытательный срок. Испытательный срок не рассматривается в качестве долгосрочного процесса. Ученику, с помощью родителей/ опекунов и сотрудников школы, необходимо предпринять соответствующие действия для исправления ситуации, чтобы соответствовать требованиям школьного округа.

1. Определение испытательного срока

- A. Каждая школа несет ответственность за проверку оценок каждого спортсмена для определения права на участие перед первым соревнованием каждого сезона.
- B. Последние итоговые оценки (в конце семестра, триместра или средняя текущая оценка) сравниваются с требованиями для участия.
 1. Любой спортсмен со средним баллом (GPA) предыдущих оценок ниже 2.0 определяется как не имеющий права на участие.
 2. Любой спортсмен, не проходящий более одного предмета за предыдущий оценочный период, определяется как не имеющий права на участие.

С. Если возникнут какие-либо вопросы относительно права ученика на участие в спортивной секции, директор спортивных программ может потребовать дополнительную проверку оценок во время сезона для определения права на участие. В случае возникновения подобной ситуации, применимы оговорки, обозначенные в разделах 2 и 3, описанных ниже.

2. Правила на случай потери или отсутствия у ученика права на участие в спортивной секции.

А. Любой спортсмен, определенный как не имеющий право на участие в спортивной секции, должен быть отстранен от участия в одном или более соревнованиях. Ученик не имеет право надевать форму на соревнования/мероприятие.

В. Ученики, однако, могут продолжать принимать участие в тренировках.

3. Восстановление права на участие.

А. С момента принятия решения о лишении права на участие в соревнованиях, ученик должен приносить тренеру еженедельные отчеты об успеваемости. Отчеты об успеваемости должны предоставляться еженедельно (вне зависимости от результатов) в течение всего спортивного сезона данного вида спорта.

1. Если в отчете указано, что текущие оценки ученика превышают средний бал (GPA) 2.0, а также что у ученика имеются проходные баллы по всем предметам (допускается непроходной балл только по одному предмету), то данный ученик имеет право участвовать в следующих соревнованиях.

2. Если отчет об успеваемости ученика указывает на не соответствие требованиям к академической успеваемости, данный ученик теряет право на участие в соревнованиях до тех пор, пока средний балл его оценок не достигнет 2.0, и пока у него не будут проходные баллы по всем предметам (допускается непроходной балл по одному предмету). Когда данные условия будут выполнены, ученик сможет принять участие в следующих соревнованиях.

3. Если ученик не восстановит право на участие в соревнованиях в течение трех недель, он будет исключен из команды.

Свод правил для спортсменов

Кафедра спорта и сотрудники команды тренеров Общественных школ Эвергрин осознают важность спортивных программ как существенных составляющих структуры школы. Мы верим, что высокие требования к ученикам-спортсменам помогут им достичь хороших результатов и личностного роста. Возможность участвовать в межшкольных спортивных программах является привилегией, предоставляемой всем ученикам нашего округа. Так как спортивные программы являются продолжением школьных программ, участники спортивных программ должны следовать всем постановлениям и правилам школьного округа, обозначенным школьным советом, более конкретно, правилам поведения ученика (Свод правил 3200). Более того, участники данных программ должны соответствовать конкретным стандартам поведения, определенным администрацией и тренерами, а также стандартам, определенным Ассоциацией межшкольных мероприятий штата Вашингтон (WIAA).

Кодекс поведения для учеников, участвующих в спортивных и других мероприятиях

На поведение ученика-спортсмена обращают внимание различные представители нашего общества, поэтому крайне важно, чтобы его поведение всегда было примерным. Спортсменов рассматривают как лидеров, поэтому у спортсмена есть ответственность и определенные обязательства перед командой, школой, семьей и обществом.

1. На поле спортсмен должен:

- А. всегда держать себя под контролем и проявлять самообладание и спокойствие вне зависимости от ситуации;
- В. с уважением относиться к судьям;
- С. быть скромным в случае победы и вежливым в случае поражения;
- Д. не пользоваться нецензурными выражениями.

2. В школе и обществе спортсмен должен:

- А. способствовать развитию у других учеников гордости за свою школу и за то общество, в котором они живут;
- В. всегда быть тактичным и сдержанным: не рекомендуется публичное проявление нежных чувств;
- С. выглядеть подобающим образом и подобающе себя вести перед другими учениками.

3. **На уроках** спортсмен должен:
- A. Соответствовать всем академическим стандартам школы;
 - B. с уважением относиться к учителям и другим ученикам;
 - C. иметь хорошую посещаемость.
 - D. не прогуливать уроки и тренировки.
4. **Во время спортивных поездок** спортсмен должен:
- A. быть лицом своей школы, семьи и общества и вести себя соответствующим образом;
 - B. одеваться прилично и со вкусом;
 - C. не нарушать установленных правил во время поездок на спортивные мероприятия и обратно. Нарушающее порядок поведение не допускается ни при каких условиях.
 - D. во время посещения мероприятий, проходящих за пределами школы, постоянно находиться с командой.
5. **Для того чтобы вести здоровый образ жизни**, спортсмен должен:
- A. понимать, что поддержание хорошей физической формы крайне необходимо, и быть готовым следовать правилам здорового образа жизни, установленным главным тренером данного вида спорта;
 - B. хорошо высыпаться.

**Нарушения, которые могут привести к
применению дисциплинарных мер,
временному отстранению или исключению
из команды**

1. Недостойное спортсмена поведение (нарушающее порядок поведение, драки, вульгарность, словесные оскорбления и т.д.)
2. Разрушение или порча школьного имущества.
3. Хранение, потребление, продажа или распространение лекарственных препаратов, наркотиков, рецептурных лекарственных средств (стероидов) или алкоголя. Мы понимаем, что злоупотребление алкоголем и/или наркотиками – это болезнь, поддающаяся лечению. Если спортсмен признает, что он злоупотребляет алкоголем/ наркотиками и ему необходима помощь, его направят за помощью к соответствующим специалистам. Все подобные случаи конфиденциальны, и каждый из них будет рассматриваться отдельно. Решение будет приниматься наблюдательным советом (см. приложение А.)
4. Курение и другое потребление табака.
5. Преступные действия, совершенные учеником, во время нахождения под ответственностью школьного персонала.
6. Преступные действия, совершенные учеником, во время нахождения под ответственностью школьного персонала.
7. Нарушение установленных тренером конкретного вида спорта правил для тренировок.

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ВИДА СПОРТА, КОТОРЫМ ЗАНИМАЕТСЯ УЧЕНИК, БУДЕТ НЕМЕДЛЕННО СООБЩАТЬ О ЛЮБОМ ИЗ ВЫШЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НАРУШЕНИЙ РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ОПЕКУНАМ УЧЕНИКА.

Приложение А – Политика Общественных школ Эвергрин относительно употребления наркотиков:

Алкоголь и другие наркотические средства: потребление, хранение, продажа или доставка алкоголя, табачных изделий, наркотиков и других веществ, которые могут быть использованы в качестве наркотических средств, а также хранение или ношение принадлежностей, предназначенных или разработанных для употребления, хранения или распространения наркотиков строго запрещается. Употребление путем вдыхания, проглатывания или иным способом каких бы то ни было веществ, обладающих психотропным или интоксикационным действием, в любое время

строго запрещено на территории школьного округа и/ или во время любых мероприятий, организованных школой. Хранение или использование веществ, применение которых, согласно главе 69.50 RCW, контролируется законом, является нарушением политики Общественных школ Эвергрин относительно алкоголя и наркотиков и приведет к дисциплинарным действиям, которые, в свою очередь, могут включать временное отстранение или исключение из школы. Обо всех случаях нарушения данных правил будет сообщено в полицию г. Ванкувер.

Действия в случае, если ученик подозревается в употреблении алкоголя или наркотиков:

1. При первом подозрении в злоупотреблении алкоголем/ наркотиками, главный тренер проведет встречу с игроком для обсуждения данной ситуации (родители будут поставлены в известность, если тренер посчитает это необходимым).
2. При втором подозрении в злоупотреблении алкоголем/ наркотиками, сотрудники команды тренеров, включая главного тренера, вновь проведут встречу с игроком для обсуждения подозреваемых нарушений. Родители ученика обязаны присутствовать на встрече (без исключений).
3. При третьем подозрении в злоупотреблении алкоголем/ наркотиками дело будет рассматриваться как крайне серьезное и возможно применение дисциплинарных действий к ученику, подозреваемому в нарушении правил относительно наркотиков/ алкоголя (будет принято административное решение в зависимости от серьезности обвинений и доказательств).

Последствия нарушений правил относительно злоупотребления алкоголем/ наркотиками:

1-е нарушение: ученик теряет право на участие в 20% последовательных соревнований и/или выступлений и получает направление на участие под присмотром родителей в Программе помощи ученикам (SAP). Если будет определено, что ученик находится под влиянием алкоголя или наркотических средств или имеет их при себе в школе или на школьных мероприятиях, ученик будет отстранен от занятий на десять (10) дней, семь из которых отводится на оценку ситуации и оформление направления на посещение окружных классов «insight».

2-ое нарушение: ученик теряет право на участие в 20% последовательных соревновательных встреч и/или выступлений (соревнованиях) и обязательно направляется на программу SAP с участием родителей и на прохождение тестирования. Если будет определено, что ученик находится под влиянием алкоголя или наркотических средств или имеет их при себе в школе или на школьных мероприятиях, ученик будет отстранен от занятий на длительный срок. Ученик будет обязан посещать класс «insight» для того, чтобы узнать, как бороться с употреблением и проблемами, вызываемыми употреблением наркотиков и алкоголя.

3-е нарушение: отстранение от участия в любых спортивных секциях и внешкольных мероприятиях. Направление на программу SAP с семьей.

4-е нарушение: исключение из всех спортивных и других секций.

Общая информация:

1. Число подозрений нарушений определяется числом подозрений за один (1) календарный год.
2. Последствия нарушений переносятся на следующий сезон спортивных игр.

Ученикам, нарушившим правила относительно наркотиков/алкоголя, а также тем ученикам, которые имеют право на вмешательство из различных источников, может быть отказано в праве на поездку со спортивной командой или на какое-либо мероприятие, если эта поездка включает ночевку (решение принимается администратором).

Порядок рассмотрения жалоб

В случае если родители или опекуны не согласны с санкциями, примененными к их ребенку, они должны действовать в соответствующем порядке:

1-ый этап: в школе во время обычного рабочего дня связаться с тренером и договориться о встрече.

2-ой этап: если договоренность не была достигнута, попросить о встрече с тренером и директором или его представителем. Просьба должна быть предоставлена в письменном виде и должна быть получена директором в течение трех (3) школьных дней после встречи с тренером. Если просьба не будет получена в течение трех (3) дней после встречи, ученик, таким образом, отказывается от права апеллировать решение.

Наблюдательный совет

При каждой средней школе есть наблюдательный совет, в который входят директор спортивных программ школы, директор школы, главный тренер спорта, в котором участвует тот, чье дело рассматривается, а также директор спортивных программ школьного округа. Решения принимаются путем голосования на основе большинства голосов. В обязанности наблюдательного совета входит следующее:

1. помощь директору школы в разрешении проблем, связанных с нарушением свода правил для учеников – спортсменов, а также в определении данных правил.
2. рассмотрение тяжести нарушений при возникновении вопроса о санкциях, применяемых к нарушителю. Совет определяет, какая из дисциплинарных мер должна быть принята: отстранение от спортивных занятий на остаток года, отстранение до конца сезона или отстранение от всех спортивных секций.

Основные указания относительно спортивных секций Школьного округа Эвергрин

Наша школа старается защитить каждого ученика от возможности получения травмы во время занятий в спортивных секциях или участия в школьных мероприятиях. Основные правила и указания, перечисленные ниже, были составлены для секций и мероприятий школ средних классов округа Эвергрин для того, чтобы защитить учеников и других людей от заболеваний и/или получения травм. Участники спортивных секций/мероприятий и их родители должны осознавать, что поддержание хорошей спортивной формы, правильное питание, использование правильной техники выполнения заданий, соблюдение правил безопасности и правильно подобранная и подходящая по размеру экипировка являются важной частью данной программы. Каждый участник должен следовать указаниям и требованиям тренера. Поездки на места проведения тренировок/мероприятий, не проходящих на территории школы, и обратно должны осуществляться на транспорте, одобренном школьным округом, и в соответствии с указаниями тренера и директора спортивных программ (исключения делаться не будут).

✓ Баскетбол

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты, немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.

✓ Организация и проведение собраний для поднятия духа (Rally).

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты, немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
6. Репетируйте выполнение трюков перед началом мероприятия, во время которого вы выступаете. Выполнение трюков может быть опасным, если не рассчитать все правильно.
7. Правильно выбирайте время для выполнения элементов поддержки (cheers) . Знайте, где находится мяч и игроки, и это поможет вам избежать возможности травмы.
8. Знайте, где находятся взрослые, отвечающие за обе команды, чтобы вы могли связаться с ними в случае чрезвычайной ситуации или необходимости контроля толпы.

9. Большинство мест, отведенных для тренировок выступлений для поднятия духа, имеет крайне твердую поверхность. Спортсмены, падающие во время тренировок или выступлений, могут получить опасную травму, особенно травму колен, локтей или головы. Также есть возможность получения травмы суставов, перелома костей или серьезной черепно-мозговой травмы или травмы глаз.

✓ Танцевальная команда

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты, немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
6. Если врач рекомендует специальную экипировку, например, фиксирующее устройство для голеностопного сустава или колен, ответственность за приобретение и ношение данной экипировки лежит на спортсмене. Вся специальная экипировка должна носиться в соответствии с правилами WIAA и/или Национальной федерации (National Federation).
7. Репетируйте выполнение трюков перед мероприятием, во время которого вы выступаете. Выполнение трюков может быть опасным, если не рассчитать все правильно.
8. Знайте, где находятся взрослые, отвечающие за обе команды, чтобы вы могли связаться с ними в случае чрезвычайной ситуации или необходимости контроля толпы.

✓ Американский футбол

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты, немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
6. Если врач рекомендует специальную экипировку, например, фиксирующее устройство для голеностопного сустава или колен, ответственность за приобретение и ношение данной экипировки лежит на спортсмене. Вся специальная экипировка должна носиться в соответствии с правилами WIAA и/или Национальной федерации (National Federation).

Захваты (тэкл), блоки и бег с мячом.

Техника захватов и блоков практически одна и та же. Контакт с другим игроком должен быть выше пояса, но при этом шлем не должен быть первой точкой соприкосновения. Игрок всегда должен находиться в устойчивой позиции с согнутыми коленями, прямой спиной, телом, немного наклоненным вперед, поднятой головой. При этом предназначенная зона соприкосновения с противником должна быть как можно ближе к туловищу игрока, а основной удар должен быть нанесен плечом. Если захват (тэкл) или блок противника осуществлен правильно, соприкосновение шлемом будет естественной реакцией. Поэтому крайне важно правильно выполнить технику захватов и блоков для того, чтобы избежать или уменьшить возможность получения травмы.

Если при выполнении блока или захвата игрок не держит шлем как можно ближе к телу противника, это может вызвать вывих или другую травму плеча или защемление нерва. Травмы, полученные в результате неправильного выполнения техники игры, могут варьироваться от незначительных до получения инвалидности или даже смерти. При неправильном положении тела позвоночник оказывается более уязвимым и вероятность получения травмы увеличивается. Укрепление мышц шеи путем выполнения упражнений, в основе которых лежит принцип изометрического сокращения мышц, позволит игроку лучше держать голову во время тренировки или соревнований, даже если он устал.

Основы техники нанесения удара (контакта) и позиции при выполнении удара

Травмы, полученные в результате растяжения мышц, включают в себя широкий спектр травм: от травмы голеностопного сустава до серьезных травм колен, -- для лечения которых может понадобиться операционное вмешательство. Согласно правилам, осуществление блока ниже пояса (за исключением зоны (два ярда на четыре ярда) вокруг футбольного мяча) запрещено.

Шипы на бутсах (cleats) не должны превышать длины в полдюйма, что также поможет в предотвращении травм колена. Однако игрока, бегущего с мячом, можно останавливать, хватая за ноги.

При захватах (тэкл) по правилам не допускается первичный контакт шлемом, а также захват маски на шлеме. Первичный контакт шлемом может привести к появлению ушибов, вывихам, переломам, травмам головы или повреждению внутренних органов, таких как почки, селезенка, мочевого пузыря и т. д. В результате захвата маски на шлеме или края шлема может быть нанесена травма шее, которая, в свою очередь, может вызвать вторичные травмы от растяжения мышц до вывиха, травмы нервной системы или позвоночника, что может привести к параличу или смерти.

Экипировка

Спортсмен обязан надевать форму в полном комплекте, выданном ему тренером. Если экипировка или снаряжение повреждены или не подходят по размеру, спортсмен обязан немедленно, прежде чем надевать экипировку для тренировки или игры, поставить тренера в известность. Подкладки для плеча, шлемы, подкладки для тазобедренного сустава и трико (включая подкладки для бедра и колен) должны быть правильного размера и использоваться по назначению.

Если плечевая подкладка слишком мала, это приводит к повышению уязвимости плеча, в том числе к ушибам или вывихам. Если плечевая подкладка слишком мала в области шеи, это может привести к зажиму нерва. Слишком большая плечевая подкладка не сможет обеспечить необходимой защиты для шеи и будет скользить по плечу, что сделает его более уязвимым, увеличивая шансы получения ушибов или вывихов.

Шлемы должны быть плотно прижаты к голове в местах, где может быть нанесен удар: спереди, сзади и сверху головы. Шлемы должны быть отмечены маркой "NOCSAE", что указывает на прохождение стандартов безопасности. Прикрепительные ленты должны быть застегнуты, а подкладки для щек быть соответствующей толщины. Если шлем слишком большой, это может привести к травме лица, например, перелому носа или скулы, а также к травме шеи, что в свою очередь может вызвать паралич или смерть.

Обратите внимание на то, что американский футбол с физическим контактом (tackle football) -- это вид спорта с повышенным риском получения травмы и что участие в тренировках или соревнованиях этого вида спорта является опасным и имеет высокий риск получения травмы. Вы должны понимать, что угрозы и риски, сопряженные с участием в тренировках или соревнованиях американского футбола с физическим контактом (tackle football), могут включать смерть, серьезные травмы шеи и позвоночника, которые, в свою очередь, могут привести к параличу, мозговые травмы, серьезные травмы практически всех внутренних органов, серьезные травмы практически всех костей, суставов, связок, мышц и сухожилий, а также другие травмы.

Опасность участия в тренировках и соревнованиях по американскому футболу может привести не только к серьезной травме, но и к ограничению способности в будущем зарабатывать на жизнь, участвовать в мероприятиях делового, социального или рекреационного характера, а также просто способности наслаждаться жизнью.

Учитывая риск, сопряженный с игрой в американский футбол с физическим контактом (tackle football), спортсмены должны понимать всю важность следования указаниям тренера в отношении техники выполнения игры, тренировок и других правил команды и обязаться выполнять данные указания.

✓ Женский кросс (Cross country)

1. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
2. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
3. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
4. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
5. Не ходите с предусмотренных беговых маршрутов.

✓ Легкая атлетика (Track)

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты, немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
6. Следуйте правилам безопасности в отгороженных зонах, например, там, где проводятся соревнования по метанию копья, метанию диска, толканию ядра и прыжкам с шестом. В этих зонах должны присутствовать наблюдатели.
7. Не ходите с разработанных беговых маршрутов.
8. Перед каждым использованием тщательно проверьте все снаряжение, поле, на котором будут проходить соревнования, ямы для прыжков. Посмотрите, например, где и как стоят стойки для прыжков, нет ли посторонних предметов в ямах для прыжков и т. д.

✓ Волейбол

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты, немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
6. Будьте внимательны и не забывайте про то, что находится вокруг волейбольного корта, например, ограждения, выступы, места для болельщиков, измерительное снаряжение и т. д.

✓ Борьба

1. Обязательно носите только форму и экипировку, выданные вам тренером. Если форма или экипировка не подходят по размеру или имеют дефекты немедленно сообщите об этом тренеру.
2. Сообщите тренеру, если вы больны или если у вас затягиваются симптомы какого-либо заболевания.
3. Сообщите тренеру, если вы получили травму.
4. Прежде чем выполнять физические нагрузки, обязательно выполняйте разминочные упражнения.
5. Обратите внимание на то, что могло бы повредить вашему здоровью в раздевалке или около/ непосредственно на месте проведения тренировок и соревнований. Сообщите тренеру о любых возможных опасностях.
6. Распознавайте использование запрещенных правилами приемов.
7. При борьбе с противником во время тренировки или во время соревнования всегда надевайте форму надлежащего размера.
8. Боритесь в безопасном расстоянии от всех стен и ограждений. Борьба должна осуществляться только на матах, предназначенных для этого.

Обратите внимание на то, что борьба – это вид спорта с повышенным риском получения травмы и что участие в тренировках или соревнованиях этого вида спорта является опасным и имеет высокий риск получения травмы. Вы должны понимать, что угрозы и риски, сопряженные с участием в тренировках или соревнованиях по борьбе, могут включать смерть, серьезные травмы шеи и позвоночника, которые, в свою очередь, могут привести к параличу, мозговые травмы, серьезные травмы практически всех внутренних органов, серьезные травмы практически всех костей, суставов, связок, мышц и сухожилий, а также другие травмы.

Опасность участия в тренировках и соревнованиях по борьбе может включать в себя не только получение серьезной травмы, но и ограничение способности в будущем зарабатывать на жизнь, участвовать в мероприятиях делового, социального или рекреационного характера, а также просто способности наслаждаться жизнью. Учитывая риск, сопряженный с тренировками и соревнованиями по борьбе, спортсмены должны понимать всю важность следования указаниям тренера в отношении техники выполнения игры, тренировок и других правил команды и обязаны выполнять данные указания.

Правила относительно веществ, употребляемых для повышения спортивных результатов

Мы хотели бы напомнить ученикам и их родителям о серьезной опасности употребления фармакологических средств, получаемых и по рецепту, и без него и используемых с целью повышения спортивных результатов или достижения поставленных целей относительно формы тела. Общественные школы Эвергрин рассматривают употребление подобных средств, как представляющее недопустимый риск для здоровья.

Использование анаболических стероидов рассматривается в наших школьных правилах, а также правилах W.I.A.A. Использование подобных средств не рекомендуется и ни при каких условиях не допускается Общественными школами Эвергрин.