

# Montgomery Elementary School Running Club

Welcome or welcome back to Montgomery Elementary. Back by popular demand, we'll be offering our after-school running club again this year. The goals of this program are to:

- Get kids excited about physical activity
- Help children make healthy lifestyle choices
- Build friendships through team-building activities
- Insure that each child experiences personal success

Did you know that only 1 in 4 children get half an hour of exercise daily? The number of sedentary children is on the rise. Unfortunately, so is childhood obesity and diabetes. If this trend continues, our children will become an unhealthy generation of adults - more vulnerable to heart disease, diabetes, joint problems, and cancer.

As parents, we can reverse this trend by encouraging our children to exercise for fun and fitness! If we can instill healthy habits in our children while they're young, these habits are more likely to become a permanent part of their lives.

Research has demonstrated numerous benefits of a running program including:

- Improved self-image
- Reduced behavior problems
- Improved mood and creativity
- Improved academic performance
- Improved physical fitness
- Improved nutrition
- Better long-term health habits (decrease in future smoking, drinking, and other drug use)
- Better long-term health (less chronic disease)
- Healthier long-term lifestyle (exercise is part of the daily routine)

The theme of our running program is "**The Montgomery Marathon-and-More!**" During each session, the children will run together. We will log the number of laps and miles that each child runs. All children who run a marathon, 26.2 miles, will receive a running club T-shirt, donated by Fleet Feet, with a logo designed by one of our runners.

Our volunteer parents really make the club work and this year, **we need your support** again! We will need at least two parents to help pass out popsicle sticks (one for each completed lap) and record laps at "checkout time." It's a lot of fun for a little bit of your time! Thanks in advance!

Thank you,  
Shelly Wickwire and Lisa Lengtat

PLEASE SEE

REVERSE. . .

## **RUNNING CLUB FACTS**

### **When do kids participate?**

The club meets each Tuesday Thursday (weather permitting) beginning **Tuesday, September 21<sup>st</sup> and ending Thursday, May 5<sup>th</sup>. Excluding school holidays and conference weeks**

### **Who can join?**

All students in grades 1-6 are eligible to participate. Students in grades 1 to 3 run from 2:35-3:20, and grades 4-6 run from 3:05-3:20. Kindergartners may participate, but a parent or babysitter must be present.

### **What should kids wear?**

Comfortable seasonal clothes and suitable sneakers

### **Anything special they should bring?**

Please make sure you send water with your child and a snack if they'd like.

### **What can parents do to help?**

We need volunteers each day, and all parents are encouraged to walk or run with us any time! Also, we happily accept donations of appropriate snack items.

### **What about kids in CDC?**

Not to worry.... the running club will coordinate their participation with the CDC staff.

### **How do I sign up?**

Turn in a signed permission slip and an emergency form to the office by Monday, September 20<sup>th</sup>.

Information forms, permission slips and schedules are available in the office.

---

**\*\*Important\*\***

**Completed forms are due back in the office no later than MONDAY, SEPTEMBER 20<sup>th</sup>**

**Your child MAY NOT PARTICIPATE in the Running Club until the forms are received.**

# THE MONTGOMERY ELEMENTARY RUNNING

## PERMISSION SLIP AND RELEASE FORM

I have read the running club program description and my initials and signature below indicate that I give permission for my child

(Child's name) \_\_\_\_\_

To participate in the Montgomery Elementary Running Club program at the dates and times indicated \_\_\_\_ (Parent/Guardian Initials).

I understand it is my responsibility to provide transportation for my child for this program. My child will leave school by: \_\_\_\_ (Parent/Guardian Initials).

Walking \_\_\_\_ Biking \_\_\_\_ Car \_\_\_\_

I, as parent/guardian, understand that by permitting my child to participate in this club, I have waived all claims against the club organizers and the Davis Joint Unified School District and its employees for injury, accident, illness or death occurring during or by reason of participation in this activity.

\_\_\_\_\_  
Parent/Guardian Signature

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Print Name

\_\_\_\_\_  
Phone # After School

\_\_\_\_\_  
Child's Grade and Teacher

OF FORM ——>

PLEASE COMPLETE OTHER SIDE

**DAVIS JOINT UNIFIED SCHOOL DISTRICT**

Parent/Guardian Emergency Procedure/Insurance Verification  
**(Form 2b)**

***MASTER FOR SCHOOL YEAR \_\_\_\_\_***  
***(NOTIFY SCHOOL OFFICE OF ANY CHANGES)***

(I), (We), the undersigned parent(s) or guardian(s) of \_\_\_\_\_, a minor, do hereby authorize the DAVIS JOINT UNIFIED SCHOOL DISTRICT, representative as agent(s) for the undersigned in our absence, to consent to x-ray examination, anesthetic, medical or surgical diagnosis or treatment, and/or hospital care which is deemed advisable by, and is to be rendered under the general or special supervision of any physician or surgeon licensed under the Medicine Act, whether such diagnosis or treatment is rendered at the office of said physician or at any duly licensed medical facility.

It is understood this authorization is given in advance of any specific diagnosis treatment, or hospital care required, but is given to provide authority and power on the part of our aforesaid agent(s) to give specific consent in any medical emergency to any and all such diagnosis, treatment, or hospital care which the aforementioned physician in the exercise of best judgment may deem advisable. This authorization is given pursuant to the provisions of Section 25.8 of the CIVIL CODE OF CALIFORNIA.

The undersigned agrees to bear all costs incurred as a result of the foregoing. This authorization shall remain in effect for the duration of this academic year.

Parent or  
Guardian: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Parent or  
Guardian: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Home Phone: \_\_\_\_\_ Business Phone : \_\_\_\_\_

Alternate Emergency Phone#: \_\_\_\_\_

Health concerns (e.g. severe allergy, diabetes, seizure disorder, asthma, migraine, mental health problem, etc.)  
\_\_\_\_\_

Routine medication? Yes \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ If yes, please list: \_\_\_\_\_  
(complete attached medication form if medication will be needed during field trip)

Medical/Accident Insurance Company: \_\_\_\_\_

Insurance Policy/Group No.: \_\_\_\_\_

Family Physician: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Parent/Guardian Signature** **Date**

It is the responsibility of the parent or guardian to update this information. Please notify the office of any changes.  
The Davis Joint Unified School District does not provide medical coverage for students. If you do not have medical coverage or would like additional secondary coverage for school events at a nominal cost, you may pick up information on supplemental school medical coverage from the school site secretary.

## EL DESPUES DE LA ESCUELA DE MONTGOMERY ELEMENTARY

# RUNNING CLUB

(Club de Jugadores)

**“La marathon de Montgomery –y mucho más!”**

Bienvenido o bienvenido de vuelta a Montgomery Elementary. De regreso, porque usted lo pidió, estaremos ofreciendo otra vez este año nuestro programa running club después de la escuela. Las metas de este programa son las siguientes:

- Tener a los niños entusiasmados con la actividad física.
- Ayudar a los niños a elegir un tipo de vida saludable.
- Crear amistades a través de actividades en grupo.
- Asegurar que cada niño tenga una ‘exitosa experiencia personal.

¿Sabía usted que sólo 1 de cada 4 niños reciben una media hora de ejercicio diario? El número de niños sedentarios se encuentra en aumento. Lamentablemente, lo es también la obesidad infantil y la diabetes. Si esta tendencia continúa, nuestros niños se convertirán en una generación de adultos no saludables - más vulnerables a las enfermedades del corazón, diabetes, problemas de articulaciones y el cáncer.

Como padres, podemos invertir esta tendencia fomentando en nuestros hijos el ejercicio por la ¡diversión y salud! Si podemos inculcar hábitos saludables en nuestros hijos mientras son jóvenes, estos hábitos son más propensos a convertirse en una parte permanente de sus vidas.

Las investigaciones han demostrado numerosos beneficios en un programa de carreras, incluyendo:

- Mejor la imagen de sí mismo
- Reducción de problemas de conducta
- Mejora del estado de ánimo y la creatividad
- Mejora del rendimiento académico
- Mejora en la aptitud física
- Mejora en la nutrición
- Mejora en los hábitos de salud a largo plazo (disminución en el futuro a fumar, beber, y otras drogas)
- Mejora en la salud a largo plazo (menos enfermedades crónicas)
- Un estilo de vida más saludable. (el ejercicio es parte de la rutina diaria)

El tema de nuestro programa de carreras es **“The Montgomery Marathon-and-More!”** (“El Maratón de Montgomery y Más!”) Durante cada sesión, los niños correrán juntos. Vamos a registrar el número de vueltas y kilómetros que corre cada niño. Todos los niños que corren un maratón, 26.2 millas, recibirán una camiseta de *Running Club*, donadas por *Fleet Feet*, con un logotipo diseñado por uno de nuestros corredores.

Nuestros padres voluntarios realmente hacen que el club funcione y este año, ¡necesitamos su apoyo de nuevo! Vamos a necesitar por lo menos dos padres para ayudar a pasar los *popcycle sticks* (las paletas de palos) (uno por cada vuelta) y registrar las vueltas en “La hora de revisión.” ¡Es un montón de diversión en un corto tiempo! ¡Gracias de antemano!  
¡Gracias!,  
Shelly Wickwire y Lisa Lengtat

**POR FAVOR VEA EL DORSO DE LA PÁGINA . . .**

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RUNNING CLUB

### ¿Cuándo participan los niños?

El club se reúne cada martes y jueves (si el tiempo lo permite) a partir del **martes 21 de septiembre y termina el jueves 5 de mayo. Excluyendo las vacaciones escolares y de semana de conferencias.**

### ¿Quién puede afiliarse?

Todos los estudiantes en los grados 1<sup>o</sup>-6<sup>o</sup> son aptos a participar. Los estudiantes en los grados 1<sup>o</sup> a 3<sup>o</sup> corren de 2:35-3:20, y los grados 4-6 corren de 3:05-3:20. Los niños de kínder pueden participar, pero un padre o niñera debe estar presente.

### ¿Qué deben llevar los niños?

Ropa cómoda de acuerdo a la estación y zapatillas (tenis) adecuadas.

### ¿Nada especial que deben llevar?

Por favor, asegúrese de enviar agua con su hijo y una merienda si se desea.

### ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

Necesitamos voluntarios cada día, y se anima a todos los padres a ¡caminar o correr con nosotros en cualquier momento! Además, estamos felices de aceptar donaciones apropiadas para la merienda.

### ¿Qué pasa con los niños de CDC?

No se preocupe ... el Running Club se encargará de coordinar su participación con el personal de CDC.

### ¿Cómo me inscribo?

Entregar una hoja de permiso firmada y un formulario de emergencia a la oficina el lunes 20 de septiembre.

Formulario de emergencia, hojas de permiso y horarios están disponibles en la oficina.

---

## **\*\*Importante\*\***

**Los formularios deben ser llenados y entregados en la oficina a más tardar el LUNES 20 DE SEPTIEMBRE**

**Su hijo no podrá participar en el Running Club hasta que no se reciban los formularios.**

# HOJA DE PERMISO Y FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO PARA EL RUNNING CLUB DE MONTGOMERY ELEMENTARY

He leído la descripción del programa Running Club y mis iniciales y firma abajo indican que doy permiso para que mi hijo  
(Nombre del niño) \_\_\_\_\_  
participe en el programa Running Club de Montgomery en la fecha y horario indicado \_\_\_\_\_ (iniciales del padre o madre o apoderado).

Tengo entendido que es mi responsabilidad proporcionar transporte a mi hijo para asistir a este programa. Mi hijo saldrá de la escuela : \_\_\_\_\_ (iniciales del padre o madre o apoderado).

Caminando \_\_\_\_\_ En bicicleta \_\_\_\_\_ En Carro \_\_\_\_\_

Yo como padre, madre o apoderado, entiendo que por permitir que mi hijo participe en este club, he renunciado a todas las demandas contra el club, los organizadores, el Davis Joint Unified School District y sus empleados por lesión, accidente, enfermedad o muerte que ocurra durante la sesión o en virtud de la participación en esta actividad.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o madre o apoderado

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre en letra imprenta

\_\_\_\_\_  
# de teléfono después de la escuela

\_\_\_\_\_  
Grado del niño y maestra

**DORSO DE LA PÁGINA .**

**POR FAVOR VEA EL**

# Procedimientos de emergencia para padres o tutores/Verificación de seguros

## (Formulario 2b)

### **FORMULARIO ESTÁNDAR PARA EL AÑO ESCOLAR \_\_\_\_\_** **(NOTIFIQUE A LA ESCUELA SOBRE CUALQUIER CAMBIO)**

(I), (Nosotros), los padres/tutores abajo firmantes de \_\_\_\_\_, alguien menor de edad, por medio de la presente, autorizamos al DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DAVIS, para ser un agente representativo por este estudiante en nuestra ausencia, para que autorice exámenes de rayos X, anestesia, diagnósticos médicos o quirúrgicos y cuidado en un hospital, según lo que se recomiende bajo la supervisión general o específica del médico o cirujano licenciado, de acuerdo con la Ley de Medicinas, ya sea esta diagnosis o tratamientos se dan en la oficina del médico o en un lugar médico debidamente licenciado.

Se entiende que este permiso se da antes de que se necesite cualquier diagnosis, tratamiento o cuidado en un hospital, pero se da para otorgar autoridad y poder a los agentes ya mencionados para que den consentimiento específico, en caso de cualquier emergencia médica, a cualquier diagnosis, tratamiento o cuidado en un hospital que el médico ya mencionado, según su mejor juicio profesional, determine recomendable. Se da este permiso de acuerdo con las provisiones de la Sección 25.8 del CÓDIGO CIVIL DE CALIFORNIA.

El bajo afirmante acepta pagar todos los gastos de los servicios médicos ya mencionados. Se otorga este permiso hasta el fin de este año académico.

Padre de familia o

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

Padre de familia o

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

Tel. de casa: \_\_\_\_\_ Tel. de trabajo: \_\_\_\_\_

Tel. alternativo en caso de una emergencia: \_\_\_\_\_

Problemas de salud (ej. alergia grave, diabetes, ataques cerebrales, asma, jaquecas, salud mental, etc.)

\_\_\_\_\_

¿Toma medicamentos regularmente? Sí\_\_\_ No\_\_\_, si es así, escríbalos: \_\_\_\_\_  
(complete el formulario de medicamentos adjunto si se necesitará tomar medicamentos durante la excursión)

Compañía de seguros médicos/contra accidentes: \_\_\_\_\_

No. de póliza de seguros: \_\_\_\_\_

Médico familiar: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Firma del padre/tutor**

\_\_\_\_\_  
**Fecha**

Es la responsabilidad del padre/tutor actualizar esta información. Favor de notificar a la oficina si algo se cambia.

El Distrito Escolar Unificado Davis tiene seguros médicos para estudiantes. Si no tiene seguros médicos, o si quiere seguros adicionales para eventos por un precio económico, podrá conseguir información sobre seguros escolares médicos complementarios de la secretaria de su escuela.