

# **Top 10 Things ETHS Student-Athletes (and parents) MUST KNOW**

10. **FALL SPORTS BEGIN August 12<sup>th</sup>**. Click on the [CHECKLIST](#) to learn how to register without visiting the ETHS Athletic Office.
9. The ETHS Athletic website is <http://il.8to18.com/evanston>. Sports schedules and results for every level of every sport can be found there, as well as links to important documents.
8. ETHS has **31 different sports** and 6 club sports to choose from throughout the year, many of which require no previous experience and do not have cuts. See ETHS Sports Programs for a list of all the sports by season and the head coaches' contact information.
7. **ETHS Student-Athletes are leaders** and are expected to follow the Extracurricular Activity Code, which details requirements for conduct in-school and out-of-school. Read the Activity Code before signing the Athletic Permit Form. The Code is available in the Athletic Office, as a link on our website and is printed in the student handbook *The Pilot*.
6. **BOOSTER membership** provides you with a **free pass** to most regular season contests at ETHS. Please visit [ethsboosters.org](http://ethsboosters.org) for more info.
5. The best time to get your **doctor's physical** is between May 1 - August 5. That way it will never expire in the middle of your season. Bring the [State of Illinois Child Health Certificate](#) to your annual physical. Physicals must be submitted at least two weeks prior to the start date of the sport to allow time for processing. (For example, fall sports physicals must be submitted by July 29, 2019.) Secured drop boxes for medical health forms are located at ETHS - Entrances 1, 2, 3, and Nurses Office (N121).
4. **Multiple sport participation** helps decrease the likelihood of injuries, reduces burnout, exposes kids to a wider variety of teammates, broadens athletic skills and is very appealing to many college coaches looking to recruit athletes!  
*Reference: Dale, Greg. (2005). The Fulfilling Ride: A Parent's Guide to Helping Athletes Have a Successful Sport Experience. 1-90.*
3. **Students do better in school** when they are playing a sport. In fact, the average semester GPA of an ETHS student-athlete is 3.71. When in-season, student-athletes tend to be more focused and have better time management skills. Grades are also monitored on a weekly basis.
2. **Effort, Hard Work and Discipline** are the primary keys to attaining Excellence in Athletics and Academics at ETHS. Talent alone is not enough.
1. **The ETHS School Fight Song:**

E-T-H-S we will fight for you  
For the right to do everything for you—  
We'll go in to play and win the game  
We will bring you fame! Rah! Rah! Rah!  
Orange and the Blue we'll proudly wear,  
May our colors e'er fly!  
Victory comes while we sing,  
Many trophies we will bring,  
So Cheer! Cheer! Cheer! Cheer! Cheer!  
We will win the game for Evanston High.



# **10 Cosas más importantes que los Deportistas (y padres) de ETHS DEBEN SABER**

10. **LOS DEPORTES DE OTOÑO COMIENZAN EL 12 de agosto.** Presione en el [LISTADO](#) para saber cómo inscribirse sin tener que visitar la Oficina de Deportes de ETHS.
9. El portal de internet de Deportes de ETHS es <http://il.8to18.com/evanston>. Ahí podrán encontrar los horarios y resultados de cada nivel de cada deporte, así como la conexión a documentos importantes.
8. ETHS tiene **31 deportes diferentes** y 6 clubes deportivos para elegir a lo largo del año, muchos de ellos no requieren experiencia previa y tienen límite de participación. Vea Programas Deportivos de ETHS para una lista de deportes por temporada y la información de contacto de los entrenadores jefe.
7. **Los deportistas de ETHS son líderes** y se espera que sigan el Código de Actividades Extraescolares que explica en detalle los requisitos de conducta dentro y fuera de la escuela. No se permite la posesión o uso de alcohol, drogas o tabaco. Lean el Código de Actividades antes de firmar el Formulario de Permiso de Deportes. El Código está disponible en la Oficina de Deportes, como una conexión en nuestra página web e impreso en el *Pilot* (Reglamento de la escuela).
6. **Ser miembro del BOOSTER** le proporciona un **pase gratis** a muchas de las competencias de temporada regular en ETHS. Por favor visite [ethsboosters.org](http://ethsboosters.org) para mayor información.
5. La mejor época para hacer tu **examen físico** es entre el 1 de mayo y el 5 de agosto. Así nunca se caduca en medio de una temporada. Lleven siempre a su examen físico anual el “Certificado de Salud del Menor del Estado de Illinois” ([State of Illinois Child Health Certificate](#)). Los exámenes médicos deben ser presentados al menos dos semanas anteriores a la fecha de inicio del deporte para permitir tiempo para el procesamiento. (Por ejemplo, los exámenes médicos para deportes de otoño deben ser presentados hasta el 29 de julio). Cajas de recepción seguras para formularios médicos de salud están ubicados en las Entradas 1, 2 y 3 de ETHS y en la Enfermería (N121).
4. **Participación en múltiples deportes** ayuda a prevenir lesiones, reduce el agotamiento y expone a los jóvenes a una amplia variedad de amigos, amplía las habilidades deportivas y es interesante para muchos entrenadores universitarios que buscan reclutar deportistas.  
*Referencia: Dale, Greg. (2005). The Fulfilling Ride: A Parent's Guide to Helping Athletes Have a Successful Sport Experience. 1-90.*
3. **Los estudiantes rinden mejor en la escuela cuando juegan un deporte.** De hecho, la media académica por semestre de un estudiante deportista es de 3.71. Durante la temporada, los estudiantes están más enfocados y tienen mejores habilidades de manejo de su tiempo. Se revisan sus calificaciones semanalmente.
2. **Esfuerzo, Trabajo Duro y Disciplina** son las claves primeras para lograr Excelencia Académica y Deportiva en ETHS. Solo el talento no es suficiente.
1. **La Canción de Lucha de la Escuela:**  
E-T-H-S we will fight for you  
For the right to do everything for you—  
We'll go in to play and win the game  
We will bring you fame! Rah! Rah! Rah!  
Orange and the Blue we'll proudly wear,  
May our colors e'er fly!  
Victory comes while we sing,  
Many trophies we will bring,  
So Cheer! Cheer! Cheer! Cheer! Cheer!  
We will win the game for Evanston High.

