



Get the OK to Play!

Dear Parents and Guardians,

Make sure your student gets the **OK to Play** before the start of sports season.

To get the **OK to Play**, take your student for an annual check-up with their primary care provider (which includes an OSAA sports physical) by mid-August. An annual check-up is **FREE with most insurances**, including the Oregon Health Plan.

An annual check-up with their primary care provider includes important health discussions between a physician and teen, routine preventative and developmental health assessments, and critical screenings for emotional well-being, including signs of depression, anxiety, and risky behaviors.

A standalone sports physical exam does not include these important emotional and behavioral screenings, leaving teens at risk. In addition, each sports physical can cost up to \$30, and, in many cases, is an unnecessary expense.

To get the **Ok to Play**, parents, guardians, and students should:

1. **Call your primary care provider to schedule an annual check-up.**
2. **Download the OSAA form at www.oktoplaysports.org to take to your appointment.**
3. **Take the completed form to your school's athletic department.**

All student athletes need to be **Ok to Play** before practices start in August.

Sports physicals are good for two years, and physicals follow the athlete from CCMS.

For questions about the process, or for information on enrolling in the Oregon Health Plan, please call 541-322-2398 or visit www.oktoplaysports.org

¡Consigue el Ok para Jugar!

Queridos padres y guardianes,

Asegúrese de que su estudiante **obtenga el permiso** para jugar antes del inicio de la temporada deportiva.

Para obtener la autorización para jugar, lleve a su estudiante a un chequeo anual con su proveedor de atención primaria (que incluye un examen físico de la OSAA) a mediados de agosto.

Un chequeo anual **es GRATUITO con la mayoría de los seguros**, incluido el Plan de Salud de Oregón. Un chequeo anual con su proveedor de atención primaria incluye importantes discusiones de salud entre un médico y adolescentes, evaluaciones rutinarias de salud preventiva y del desarrollo, y exámenes de detección críticos para el bienestar emocional, que incluyen signos de depresión, ansiedad y comportamientos de riesgo.

Un examen físico deportivo independiente no incluye estas importantes evaluaciones emocionales y de comportamiento, lo que deja a los adolescentes en riesgo. Además, cada examen físico para deportes puede costar hasta \$ 30 y, en muchos casos, es un gasto innecesario.

Para obtener el permiso para jugar, los padres, tutores y estudiantes deben:

- 1. Llame a su proveedor de atención primaria para programar un chequeo anual.**
- 2. Descargue el formulario OSAA en www.oktoplaysports.org para llevarlo a su cita.**
- 3. Lleve el formulario completado al departamento de deportes de su escuela.**

Todos los estudiantes atletas deben estar bien para jugar antes de que comiencen las prácticas en agosto.

Los exámenes físicos para deportes son buenos por dos años, y los exámenes físicos siguen al atleta de CCMS.

Para preguntas sobre el proceso, o para obtener información sobre cómo inscribirse en el Plan de Salud de Oregón, llame al 541-322-2398 o visite www.oktoplaysports.org