

## **Gear Up for Summer Band Parent Information**

### **Summer Band Start Up**

As stated in our spring calendar, summer band begins for freshmen, colorguard, and student leaders on Thursday and Friday, July 29 & 30. Full summer band camp begins for all students on Monday, August 2. For full details and times, the letter on the front page of the band website.

### **Band Fees**

All fall band fees have been posted on the website and sent out in an email. If at all possible, please try to have these fees paid by the August 6<sup>th</sup>/7<sup>th</sup> deadline. You may go to the band website and pre-pay your fees with a credit card or your Paypal account. ***Please understand that, even if you pay your fees in advance, ALL STUDENTS AND PARENTS are expected to attend their scheduled meeting for uniform sizing on these dates.*** Band fees may also be paid at this time.

**THERE ARE NO SCHOLARSHIPS AVAILABLE FOR BAND PARTICIPATION FEES.**

**The RISD is going through a time of unprecedented financial hardship. It is very important that all students/parents have their band fees paid in full by the dates mentioned above. You may pay your fees online by visiting the band website.**

### **Band Handbook Day**

Band handbook day will be Monday, August 2<sup>nd</sup>. Every student will be issued a handbook, a list of supplies, and a forms packet. The forms packet must be completed and returned at your scheduled uniform fitting time on Aug 6<sup>th</sup>/7<sup>th</sup>. Both the band handbook and the forms packet will be available in English AND Spanish. You may download these documents from the band website now if you wish.

### **Summer Band Camp and Student Safety**

Please refer to the information regarding student health and heat-related illness that is included with this letter. This is the plan that we will follow to keep our students safe during the August heat. Please do your part by getting outside some to acclimate yourself to the heat and be sure to bring sunscreen, light clothing, tennis shoes (NO SANDELS), socks, a hat or a cap, and PLENTY OF WATER to every practice.

### **Summer Band Absence Policy**

As in years past, it is our policy to make allowances for students who have unavoidable conflicts with summer band. Please understand, however, that an "excused" absence does not mean that a marching spot will be held in reserve. When a student misses, they do get behind. As always, we will help all students catch up and attempt to gain a marching spot in the contest block.

ALL DOCUMENTS ARE ALSO AVAILABLE ON THE BAND WEBSITE:

[www.mightyhawkband.org](http://www.mightyhawkband.org)

## **Guía Informativa de la banda en verano para los Padres:**

### **Comienzo de la banda en verano**

Como se establece en nuestro calendario de primavera, la banda comienza para freshmen, colorguard y líderes durante el verano el jueves y viernes de Julio 29 y 30. El campamento de verano completo para todos los estudiantes comienza el lunes, 2 de agosto. Para ver todos los detalles y horas, vea la carta en la página frontal del sitio web de la banda.

### **Cuotas de la banda**

Todas las cuotas han sido posteadas en el sitio web y enviadas por correo. En la medida que pueda, por favor trate de pagar estas cuotas no más tarde de agosto 6 o 7. Usted puede ir al sitio web de la banda y pre-pagar sus cuotas con tarjeta de crédito o con su cuenta Paypal. **Por favor entienda que aunque usted pague sus cuotas antes, se espera que TODOS LOS ESTUDIANTES Y PADRES asistan a sus respectivas reuniones para la medida de los uniformes en los días estipulados.** Las cuotas pueden pagarse en estos días también.

### **NO EXISTEN BECAS DISPONIBLES PARA LAS CUOTAS DE PARTICIPACIÓN**

**RISD está pasando por un período de dificultades financieras sin precedentes. Es muy importante que todos los estudiantes/padres paguen las cuotas en su totalidad en las fechas mencionadas arriba. También puede pagar sus cuotas online visitando el sitio web de la banda.**

### **Día del Manual de la Banda**

El día para recibir el Manual de la Banda será el lunes, 2 de agosto. Cada estudiante recibirá un manual, una lista de suministros y un paquete de formularios. El paquete de formularios debe ser completado y devuelto durante el itinerario de la medida del uniforme el 6/7 de agosto. Tanto el manual como el paquete de formularios estarán disponibles en inglés y en español. Usted también puede bajar estos documentos del sitio web si así lo prefiere.

### **Seguridad de los estudiantes durante el campamento de verano de la Banda**

Por favor, refiérase a la información sobre la salud del estudiante y la enfermedad relacionada al calor que se incluye con esta carta. Este es el plan que planeamos seguir para mantener a nuestros estudiantes seguros durante el calor de agosto. Haga su parte saliendo afuera para aclimatarse en el calor y asegúrese de traer crema para el sol, ropa apropiada, zapatos tenis (no sandalias), calcetines, un sombrero o gorra, y SUFICIENTE AGUA a cada práctica.

### **Reglas de ausencias durante el verano de la banda**

Como en años pasados, es nuestra regla hacer excepciones para aquellos estudiantes con conflictos inevitables durante el verano de banda. Por favor entienda, sin embargo, que una ausencia "excusada" no significa que se le reservará un espacio de marcha al estudiante. Cuando un estudiante falta, se queda atrás. Como siempre, ayudaremos a los estudiantes a ponerse al día y que intenten ganar un espacio de marcha en el bloque de competencias.

TODOS LOS DOCUMENTOS ESTÁN DISPONIBLES ADEMÁS EN EL SITIO WEB:

[www.mightyhawkband.org](http://www.mightyhawkband.org)

## Health Tips for Band Students, Parents, & Teachers

The National Athletic Trainers Association recommends the following tips for parents, band directors, medical professionals and marching band members:

1. **Prepare for Activity:** Parents should make sure that students are in good general health and fit to perform.
2. **Put a Plan Into Place:** Develop a written emergency plan in consultation with an athletic trainer and local emergency medical service. Share it regularly and review it with the appropriate band directors/supervisors, school administrators and medical staff.
3. **Get Ready to March:** Band directors, athletic trainers and parents should ensure that students are physically and mentally conditioned for marching band activities. Encourage students to start with 20 minute walks outside and gradually increase distance of time approximately four weeks before the marching band season starts. Limber up with appropriate stretches and warm ups and cool downs after practice. Increase rigorous routines gradually so students can tone their muscles and increase strength. This will help to reduce aches and pains as well as fatigue from long practices and challenging routines.
4. **Acclimatize to the Heat:** Acclimatize students to outdoor warm weather conditions. Start routines slowly and build endurance. By working out and walking in the heat or non-air conditioned environments, students can condition their bodies to adapt and better perform in the heat.
5. **What to Wear:** Wear light or white colored shorts and t-shirts to avoid overheating during practice. This is especially important for anyone carrying heavy instruments for long periods of time. Save the formal attire – heavy hats, dark clothing and shoes – for dress rehearsals and get comfortable in them before game day. Be aware that the weight of the material and dark colors keep heat “in.”
6. **Hydrate, Hydrate, Hydrate:** Establish a hydration plan that allows band members to drink water or sports drinks such as Gatorade throughout practice sessions (about 7-10 ounces every 10-20 minutes). It is important to hydrate before AND after routines. Without proper hydration, they are at risk of developing exertional heat related illnesses. Make sure that band members have sports drinks and water available. Don't assume they can share with sports teams.
7. **Seek Shade:** Be smart when it comes to the sun. Stand in the shade during rest breaks or half time to cool down before and after practices and performances.
8. **Fuel for Success:** Incorporate healthy foods in the daily diet including grains, fruits and vegetables, dairy and meat/poultry/fish to give them the fuel they need to exercise. A balanced and moderate approach is always the best bet.
9. **Make Use of Musical Instruments:** Students should hold and manage sousaphones, drums, flutes and other instruments correctly to avoid ergonomic injuries.
10. **Stay Fit in Formation:** Since bands are often in formation and standing still for long periods of time – especially when on parade routes or during practice – students should move fingers, knees and toes slightly to keep circulation flowing and joints loose and flexible.

11. **Monitor Band Members:** Band members should be monitored at all times on the field for signs of heat illnesses by a parent, band director, certified athletic trainer or other individual.
12. **Inspect Fields and Routes:** Remove debris, water, rocks and other hazards from the field or parade route. These small obstacles can lead to twisted ankles, bruised knees, scraped elbows or other more serious injuries.
13. **Stock the Kit:** Stock a first aid kit and keep it onsite for medical emergencies. Include supplies for wound management and bee stings, such as elastic wraps and band-aids, disposable ice packs, tape and wound cleanser, among other items.

## Consejos de Salud para los Estudiantes de Banda, Padres y Maestros

La Asociación de Entrenadores Atlético Nacional recomienda los siguientes consejos para los padres, los directores de banda, los profesionales médicos y los miembros de la Banda Marchante:

1. **Prepárese para la actividad:** Los padres deben asegurarse de que los estudiantes están en buena salud y listos para tocar.
2. **Desarrolle un plan de acción:** Desarrolle un plan de emergencia escrito en conjunto con el entrenador y los servicios médicos de emergencia locales. Compártalo regularmente y revíselo con los directores/supervisores de banda apropiados, los administradores escolares y el personal médico.
3. **Esté listo para Marchar:** Los directores de banda, los entrenadores atléticos y los padres deben asegurarse de que los estudiantes están física y mentalmente en condiciones para las actividades de la marcha. Aliente a los estudiantes a comenzar caminatas de 20 minutos afuera y aumente gradualmente la distancia del tiempo 4 semanas aproximadamente antes de que la temporada de marcha comience. Complemente con estrechamientos apropiados y calentamientos y descansos después de las prácticas. Incremente las rutinas rigurosas gradualmente para que los estudiantes puedan tonificar los músculos y aumenten la fortaleza. Esto ayudará a reducir el dolor y las molestias así como la fatiga debido a largas prácticas y rutinas desafiantes.
4. **Aclimátese al calor:** Aclimatice a los estudiantes a las condiciones atmosféricas exteriores. Comience las rutinas lentamente y forme resistencia. Trabajando afuera en el calor y en condiciones donde no hay aire acondicionado los estudiantes pueden condicionar sus cuerpos para adaptarse y trabajar mejor en el calor.
5. **Qué vestir:** Vista pantalones cortos ligeros blancos o de colores claros para evitar el sobrecalentamiento durante las prácticas. Esto es especialmente importante para aquellos estudiantes que cargan instrumentos pesados por largos períodos de tiempo. Guarde el atuendo formal –sombreros pesados, ropa oscura y zapatos- para ensayos vestidos y póngase cómodo con ellos antes del día del juego. Tenga presente que el peso del material y los colores oscuros conservan el calor.
6. **Hidrátese, hidrátese, hidrátese:** Establezca un plan de hidratación que permita a los miembros de la banda tomar agua o bebidas deportivas tales como Gatorade durante las sesiones de práctica (7-10 onzas cada 10-20 minutos aproximadamente). Es importante hidratarse antes y después de las rutinas. Sin la hidratación apropiada existe el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas al calor. Asegúrese de que los miembros de la banda tienen bebidas y agua disponibles. No asuma que ellos pueden compartir con otros grupos deportivos.
7. **Busque la sombra:** Sea listo cuando esté en el sol. Párese en la sombra durante los descansos o el medio tiempo para enfriarse antes y después de las prácticas y las presentaciones.
8. **Llénese para el éxito:** Incorpore comida saludable en su dieta diaria incluyendo granos, frutas y vegetales, leche y carne/pollo/pescado para darle a los estudiantes la energía necesaria para el ejercicio. Una dieta moderada y balanceada es la mejor elección.

9. **Haga uso de los instrumentos musicales:** Los estudiantes deben sostener y manejar sousaphones, tambores, flautas y otros instrumentos correctamente para evitar heridas ergonómicas.
10. **Permanezca cómodo en la formación:** Las bandas por lo regular están en formación y de pie por largos períodos de tiempo—especialmente en las paradas o durante las prácticas—los estudiantes deben mover los dedos, tobillos y dedos de los pies suavemente para mantener la circulación fluyendo y las articulaciones suaves y flexibles.
11. **Monitoree los miembros de la banda:** Los miembros de la banda deben ser monitoreados en todo momento en el campo por signos de enfermedades relacionadas con el calor por un padre, director de banda, un entrenador atlético certificado u otro individuo.
12. **Inspeccione el campo y las rutas:** Remueva la basura, agua, piedras y otros peligros del campo o la ruta de la parada. Estos pequeños obstáculos pueden llevar a tobillos doblados, rodillas raspadas, codos heridos u otras heridas más serias.
13. **Surta el kit:** Surta el kit de primeros auxilios y manténgalo cerca para emergencias médicas. Incluya materiales para el manejo de heridas y picadas de abejas, tales como bandas elásticas, bolsas de hielo desechables, tape y limpiador de heridas, entre otros.

## TIPS FOR MARCHING UNIFORM FITTING DAY

- ✓ Sophomores, Juniors, and Seniors should try on their khaki marching shorts and marching shoes to see if they still fit
- ✓ Students should wear clothing that is easily changed for uniform fittings
- ✓ Know your son/daughter's height and weight
- ✓ Bring black marching socks if you need to buy new marching shoes
- ✓ Be prepared to write checks to RHHS Band and Tote Unlimited.
- ✓ Every student should bring their instrument for individual pictures
- ✓ Be prepared to spend at least 1 hour for uniform fittings and equipment ordering
- ✓ We will CLOSE from 11-12am Saturday for a volunteer lunch break
- ✓ **NO NEW ADMISSIONS AFTER 8PM FRIDAY AND 3PM SATURDAY**

**Special Info for Spanish Speaking Parents:** We will have a Spanish-speaking interpreter in attendance on both days of uniform fitting/sizing. Please be sure to attend. We guarantee all of your questions will be answered!

Thank you,  
Mindy Buchanan & Karen Cosby - Mighty Hawk Band Uniform Committee

## UNIFORM SIZING SCHEDULE

### FRIDAY, AUGUST 6

5-6 pm	Seniors	Last Names	A – M
5-7pm	Seniors	Last Names	N – Z
7-8pm	Juniors	Last Names	A – L
8-9pm	Juniors	Last Names	M – Z

### SATURDAY, AUGUST 7

8-9:30am	Sophomores	Last Names	A – K
8:30-11am	Sophomores	Last Names	L – Z
11-12am	CLOSED FOR VOLUNTEER LUNCH		
12-2pm	Freshmen	Last Names	A – J
2-4pm	Freshmen	Last Names	K – Z

## **Consejos útiles para el día de la medida del uniforme de marchar**

- ✓ Somóforos, Juniors y Seniors deben probarse los pantalones cortos khaki de marchar y los zapatos de marchar para ver si todavía los pueden reusar.
- ✓ Los estudiantes deben usar ropa fácil de cambiar para medirse los uniformes.
- ✓ Conozca la altura y el peso de su hijo(a).
- ✓ Traiga calcetines negros para marchar si necesita comprar zapatos de marchar nuevos.
- ✓ Esté preparado para endosar cheques a nombre de: RHHS y Tote Unlimited.
- ✓ Cada estudiante debe traer su instrumento para las fotos individuales.
- ✓ Esté preparado para utilizar por lo menos 1 hora de su tiempo para el ajuste del uniforme y para ordenar equipo.
- ✓ Estaremos **CERRADOS de 11-12am** para que los voluntarios almuerzen.
- ✓ **No habrá nuevas admisiones después del viernes a las 8pm y 3pm del sábado.**

**Información especial para los padres que hablan español: Tendremos un intérprete del idioma español ambos días de la medida/ajuste del uniforme. Por favor, asegúrese de asistir. Les garantizamos que todas sus preguntas serán debidamente contestadas.**

Muchas gracias,

Mindy Buchanan y Karen Cosby – Comité de Uniformes de la Banda Mighty Hawk

### **Itinerario de la medida del uniforme**

#### **Viernes, 6 de agosto**

5-6pm	seniors	Apellidos A-M
6-7pm	seniors	Apellidos N-Z
7-8pm	juniors	Apellidos A-L
8-9pm	juniors	Apellidos M-Z

#### **Sábado, 7 de agosto**

8-9:30am	somóforos	Apellidos A-K
8:30-11am	somóforos	Apellidos L-Z
11-12am	Cerrado por el almuerzo de los voluntarios	
12-2pm	freshmen	Apellidos A-J
2-4pm	freshmen	Apellidos K-Z