

MHB Youth Football League Concussion Management Plan

ATTACHMENT A:

Statement Acknowledging Receipt of Education and Responsibility to report signs or symptoms of concussion to be included as part of the "Participant and Parental Disclosure and Consent Document".

I, _____, of _____
Athlete Name *Program*

Hereby acknowledge having been provided with education about the signs, symptoms, and risks of sport related concussion and understand the importance of and acknowledge my responsibility of immediately reporting any signs or symptoms of a head injury/concussion to my coaches, parent(s)/guardian(s) and sports medicine staff. I understand that there is a possibility that participation in my sport may result in a head injury and/or concussion.

By signing below, I acknowledge that my institution has provided me with specific educational materials on what a concussion is and given me an opportunity to ask questions about areas and issues that are not clear to me on this issue.

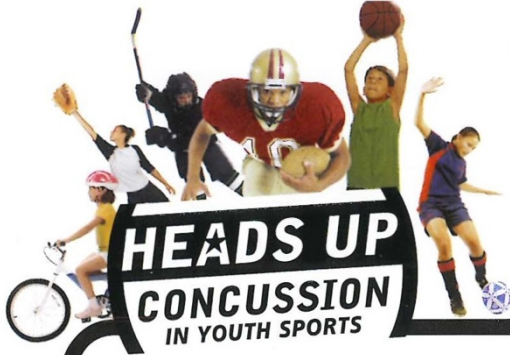
Signature of athlete *Date*

I, the parent/guardian of the athlete named above, hereby acknowledge having received education about the signs, symptoms, and risks of sport related concussion.

I acknowledge the Mount Horeb/Barneveld Youth Football League Policy that any student-athlete showing signs, symptoms or behaviors consistent with a concussion shall be removed immediately from practice or competition and evaluated by available medical personnel, Licensed Athletic Trainer, or other health care professional with specific training in the evaluation and management of concussion.

I understand any athlete removed from practice or competition for concern of concussion WILL NOT return to participation on the day of injury and shall not return to any MHBFL activity until he or she is evaluated by a health care professional and receives a written clearance to participate in the activity from the health care provider.

Signature and printed name of parent/guardian *Date*



A Fact Sheet for PARENTS

WHAT IS A CONCUSSION?

A concussion is a brain injury. Concussions are caused by a bump or blow to the head. Even a "ding," "getting your bell rung," or what seems to be a mild bump or blow to the head can be serious.

You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after the injury or may not appear or be noticed until days or weeks after the injury. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms yourself (seek medical attention right away).

WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF A CONCUSSION?

Signs Observed by Parents or Guardians

If your child has experienced a bump or blow to the head during a game or practice, look for any of the following signs and symptoms of a concussion:

- Appears dazed or stunned
- Is confused about assignment or position
- Forgets an instruction
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily
- Answers questions slowly
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to hit or fall
- Can't recall events after hit or fall

Symptoms Reported by Athlete

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Sensitivity to light
- Sensitivity to noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Concentration or memory problems
- Confusion
- Does not "feel right"

HOW CAN YOU HELP YOUR CHILD PREVENT A CONCUSSION?

Every sport is different, but there are steps your children can take to protect themselves from concussion.

- Ensure that they follow their coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Encourage them to practice good sportsmanship at all times.
- Make sure they wear the right protective equipment for their activity (such as helmets, padding, shin guards, and eye and mouth guards). Protective equipment should fit properly, be well maintained, and be worn consistently and correctly.
- Learn the signs and symptoms of a concussion.

WHAT SHOULD YOU DO IF YOU THINK YOUR CHILD HAS A CONCUSSION?

- 1. Seek medical attention right away.** A health care professional will be able to decide how serious the concussion is and when it is safe for your child to return to sports.
- 2. Keep your child out of play.** Concussions take time to heal. Don't let your child return to play until a health care professional says it's OK. Children who return to play too soon—while the brain is still healing—risk a greater chance of having a second concussion. Second or later concussions can be very serious. They can cause permanent brain damage, affecting your child for a lifetime.
- 3. Tell your child's coach about any recent concussion.** Coaches should know if your child had a recent concussion in ANY sport. Your child's coach may not know about a concussion your child received in another sport or activity unless you tell the coach.

It's better to miss one game than the whole season.



Hoja Informativa para los PADRES

¿QUE ES LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro, causada por un golpe en la cabeza o una sacudida. Incluso una pequeña conmoción o lo que parece ser un golpe o sacudida leve puede ser serio.

La conmoción cerebral no puede verse. Los signos y síntomas de una conmoción pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o puede que no aparezcan, o se hagan visibles algunos días o meses después de haber sufrido la lesión. Si su hijo tiene los signos de una conmoción cerebral o si usted nota algún síntoma, busque atención médica de inmediato.

¿CUALES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Signos que notan los padres y los tutores

Si su hijo ha sufrido un golpe en la cabeza o una sacudida durante un juego o una práctica, observe/a para determinar si tiene alguno de los siguientes signos y síntomas de una conmoción cerebral:

- Luce aturdido o fuera de control
- Se confunde con la actividad asignada
- Olvida las jugadas
- No se muestra seguro del juego, la puntuación ni de sus adversarios
- Se mueve con torpeza
- Responde con lentitud
- Pierde el conocimiento (a sea momentáneamente)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída
- No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída

Síntomas que reporta el atleta

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Nauseas o vómitos
- Problemas de equilibrio, mareo
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
- Problemas de concentración o memoria
- Confusión
- No se "siente bien"

¿COMO AYUDAR A SU HIJO A PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Aunque todo deporte es diferente, hay medidas que puede tomar para protegerse.

Haga que siga las reglas impartidas por el entrenador y las reglas del deporte que practica.

Invítelo a mantener el espíritu deportivo en todo momento. Haga que su hijo use el equipo protector adecuado según la actividad que realiza (como casco, almohadillas protectoras, canilleras o protector dental). El equipo de protección debe ajustarse bien, debe hacerse el mantenimiento adecuado, y el jugador debe usarlo correctamente y en todo momento. Aprenda a identificar los signos y síntomas de la conmoción.

¿QUE DEBE HACER SI CREE QUE SU HIJO HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- 1. Busque atención médica de inmediato.** Un profesional de la salud podrá determinar la seriedad de la conmoción cerebral que ha sufrido el niño y cuando podrá regresar al juego sin riesgo alguno.
- 2. No permita que su hijo siga jugando.** Las conmociones cerebrales necesitan de un cierto tiempo para curarse. No permita que su hijo regrese al juego hasta que un profesional de la salud le haya dicho que puede hacerlo. Los niños que regresan al juego antes de lo debido - mientras el cerebro está en proceso de curación - corren un mayor riesgo de
- 3. Informe al entrenador del niño sobre cualquier conmoción cerebral que el niño haya sufrido recientemente.** Los entrenadores deben saber si el niño ha sufrido una conmoción recientemente en CUALQUIER deporte. El entrenador no necesariamente sabrá si el niño ha tenido una conmoción en otro deporte o actividad a

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.



A Fact Sheet for **ATHLETES**

WHAT IS A CONCUSSION?

A concussion is a brain injury that:

- Is caused by a bump or blow to the head
- Can change the way your brain normally works
- Can occur during practices or games in any sport
- Can happen even if you haven't been knocked out
- Can be serious even if you've just been "dinged"

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF A CONCUSSION?

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Double or blurry vision
- Bothered by light
- Bothered by noise
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Difficulty paying attention
- Memory problems
- Confusion
- Does not "feel right"

WHAT SHOULD I DO IF I THINK I HAVE A CONCUSSION?

- **Tell your coaches and your parents.** Never ignore a bump or blow to the head even if you feel fine. Also, tell your coach if one of your teammates might have a concussion.

- **Get a medical checkup.** A doctor or health care professional can tell you if you have a concussion and when you are OK to return to play.
- **Give yourself time to get better.** If you have had a concussion, your brain needs time to heal. While your brain is still healing, you are much more likely to have a second concussion. Second or later concussions can cause damage to your brain. It is important to rest until you get approval from a doctor or health care professional to return to play.

HOW CAN I PREVENT A CONCUSSION?

Every sport is different, but there are steps you can take to protect yourself.

- Follow your coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Practice good sportsmanship at all times.
- Use the proper sports equipment, including personal protective equipment (such as helmets, padding, shin guards, and eye and mouth guards). In order for equipment to protect you, it must be:
 - > The right equipment for the game, position, or activity
 - > Worn correctly and fit well
 - > Used every time you play

It's better to miss one game than the whole season.



Hoja Informativa para los **ATLETAS**

¿;QUE ES LA CONMOCION CEREBRAL?

La conmocion cerebral es una lesion del cerebra que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o una sacudida
- Puede cambiar el funcionamiento normal del cerebra
- Puede ocurrir en cualquier deporte durante las practicas de entrenamiento o durante un juego
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento
- Puede ser seria aun si se piensa que solo se trata de un golpe leve

¿;CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA CONMOCION CEREBRAL?

- Dolor o "presion" en la cabeza
- Nauseas (sentir que quieres vomitar)
- Problemas de equilibria, mareo
- Vision doble o borrosa
- Molestia causada por la luz
- Molestia causada por el ruido
- Sentirse debilitado, confuso, aturdido o grogui
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria
- Confusion
- No "sentirse bien"

¿;QUE DEBO HACER SI CREO QUE HE SUFRIDO UNA CONMOCION CEREBRAL?

- **Dile a tus entrenadores y a tus padres.** Nunca ignores un golpe en la cabeza o una sacudida aun cuando te

sientas bien. Tambien dile al entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo sufrio una conmocion.

- **Veal medico para que te examine.** Un medico u otro profesional de la salud podra decirte si sufriste una conmocion cerebral y cuando estaras listo para volver a jugar.
- **Tomate el tiempo suficiente para curarte.** Si sufriste una conmocion cerebral, tu cerebra necesitara tiempo para sanar. Es mas probable que sufras una segunda conmocion mientras tu cerebra este en proceso de curacion. Las segundas conmociones y cualquier conmocion adicional pueden causar daños al cerebra. Por eso es importante que descanses hasta que un medico u otro profesional de la salud te permitan regresar al campo de juego.

¿;COMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCION CEREBRAL?

Aunque todo deporte es diferente, hay medidas que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.
- Utiliza los implementos deportivos adecuados, incluido el equipo de protección personal (como casco, almohadillas protectoras, canilleras, gafas y protector dental). Para que este equipo te proteja, debe:
 - > Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad
 - > Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo
 - > Usarse en todo momento durante el juego

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.