



UNION SCHOOL DISTRICT

MIDDLE SCHOOL ATHLETICS CONCUSSION INFORMATION AND AGREEMENT

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works.

Even though most concussions are mild, ***all concussions are potentially serious and may result in complications including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly.*** In other words, even a “ding” or a bump on the head can be serious.

You can't see a concussion and most sports concussions occur without loss of consciousness. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

SYMPTOMS MAY INCLUDE ONE OR MORE OF THE FOLLOWING:

Headaches	Amnesia
“Pressure in head”	“Don't feel right”
Nausea or vomiting	Fatigue or low energy
Neck pain	Sadness
Balance problems or dizziness	Nervousness or anxiety
Blurred, double, or fuzzy vision	Irritability
Sensitivity to light or noise	More emotional
Feeling sluggish or slowed down	Confusion
Feeling foggy or groggy	Concentration or memory problems (forgetting game plays)
Drowsiness	Repeating the same question/comment
Change in sleep patterns	

SIGNS OBSERVED BY TEAMMATES, PARENTS AND COACHES INCLUDE:

Appears dazed	Slurred speech
Vacant facial expression	Shows behavior or personality changes
Confused about assignment	Can't recall events prior to hit
Forgets plays	Can't recall events after hit
Is unsure of game, score, or opponent	Seizures or convulsions
Moves clumsily or displays incoordination	Any change in typical behavior or personality
Answers questions slowly	Loses consciousness

WHAT CAN HAPPEN IF MY CHILD KEEPS ON PLAYING WITH A CONCUSSION OR RETURNS TO SOON?

Athletes with the signs and symptoms of concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one. This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athlete will often under report symptoms of injuries. And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key for student-athlete's safety.

(Continued on next page)



IF YOU THINK YOUR CHILD HAS SUFFERED A CONCUSSION

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after an apparent head injury or concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without medical clearance. Close observation of the athlete should continue for several hours. The new CIF Bylaw 313 now requires implementation of long and well-established return to play concussion guidelines that have been recommended for several years:

- A student-athlete who is suspected of sustaining a concussion or head injury in a practice or game shall be removed from competition at that time and for the remainder of the day.”

and

- A student-athlete who has been removed may not return to play until the athlete is evaluated by a licensed health care provider trained in the evaluation and management of concussion and received written clearance to return to play from that health care provider”.

You should also inform your child’s coach if you think that your child may have a concussion It is better to miss one game than miss the whole season. When in doubt, the athlete sits out.

For current and up-to-date information on concussions go to: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

I understand that there is an element of risk associated with all athletic competitions and that the district cannot guarantee that students will not be injured, despite a commitment to every participant’s health and welfare.

Student-Athlete Name Printed

Parent or Legal Guardian Printed

Parent or Legal Guardian Signature

Date

Adapted from the CDC and the 3rd International Conference on Concussion in Sport
Document created 5/20/2010



UNION SCHOOL DISTRICT

DEPORTES DE LA ESCUELA INTERMEDIA INFORMACIÓN SOBRE CONMOCIÓN Y CONVENIO

Una conmoción es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, impacto o una sacudida de la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo, siendo la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar entre leves y severos y pueden afectar la manera en que funciona normalmente el cerebro.

Aunque la mayoría de las conmociones son leves, ***todas las conmociones son potencialmente graves y pueden conllevar a complicaciones, incluyendo daños cerebrales prolongados y la muerte, de no ser reconocidos y manejados debidamente.*** En otras palabras, incluso un “toquecito” o un golpecito en la cabeza puede llegar a ser grave.

No es posible observar una conmoción a simple vista y la mayoría de las conmociones deportivas ocurren sin pérdida del conocimiento. Las señales y síntomas de conmociones pueden aparecer justo después de la lesión o pueden tomarse horas o días para aparecer en su totalidad. Si su niño reporta cualesquiera síntomas de una conmoción, o si Ud. mismo percibe los síntomas o señales de conmociones, busque atención médica inmediatamente.

ENTRE LOS SÍNTOMAS SE PODRÁN INCLUIR CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza “Presión en la cabeza” | <input type="checkbox"/> Amnesia |
| <input type="checkbox"/> Náusea o vómitos | <input type="checkbox"/> “No sentirse bien” |
| <input type="checkbox"/> Dolor de cuello | <input type="checkbox"/> Fatiga o falta de energía |
| <input type="checkbox"/> Problemas de equilibrio o mareos | <input type="checkbox"/> Tristeza |
| <input type="checkbox"/> Visión borrosa, doble o indefinida | <input type="checkbox"/> Nerviosismo o ansiedad Irritabilidad |
| <input type="checkbox"/> Sensibilidad a la luz o al ruido | <input type="checkbox"/> Emotividad Confusión |
| <input type="checkbox"/> Sentirse letárgico o lento | <input type="checkbox"/> Problemas de concentración o de memoria (olvidar jugadas) |
| <input type="checkbox"/> Sentirse confundido o aturdido | <input type="checkbox"/> Repetir la misma pregunta/comentario |
| <input type="checkbox"/> Somnolencia | |
| <input type="checkbox"/> Cambios en los patrones de sueño | |

ENTRE LAS SEÑALES OBSERVADAS POR COMPAÑEROS DE EQUIPO, PADRES Y ENTRENADORES SE INCLUYEN

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aspecto de aturdido | <input type="checkbox"/> Responde lentamente a las preguntas |
| <input type="checkbox"/> Expresión facial vacía | <input type="checkbox"/> Balbucea |
| <input type="checkbox"/> Confusión por la asignación | <input type="checkbox"/> Demuestra cambios conductuales o de personalidad |
| <input type="checkbox"/> Olvido de las jugadas | <input type="checkbox"/> No recuerda hechos anteriores al golpe |
| <input type="checkbox"/> Está inseguro del juego, anotación u oponente | <input type="checkbox"/> No recuerda hechos posteriores al golpe Convulsiones |
| <input type="checkbox"/> Se mueve con torpeza o demuestra falta de coordinación | <input type="checkbox"/> Cualquier cambio en la conducta o personalidad típica |
| | <input type="checkbox"/> Pérdida de conciencia |

¿QUÉ PUEDE SUCEDER SI MI HIJO SIGUE JUGANDO CON UNA CONMOCIÓN O SI REGRESA DEMASIADO PRONTO?

Los atletas con señales y síntomas de conmociones deben ser sacados del juego inmediatamente. Seguir jugando con señales y síntomas de una conmoción deja al joven atleta especialmente vulnerable a lesiones mayores. Existe un riesgo mayor de daños significativos de una conmoción durante un período de tiempo después de ocurrir la conmoción, en especial si el atleta sufre otra conmoción antes de recuperarse totalmente de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada o incluso una inflamación cerebral severa (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Es bien sabido que el atleta adolescente o juvenil a menudo menospreciará los síntomas de lesiones al reportarlos. Y las conmociones no son distintas. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante-atleta.

(Continúa en la siguiente página)



SI CONSIDERA QUE SU NIÑO HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN

Todo atleta que apenas se sospeche haya sufrido una conmoción deberá ser sacado del juego o de la práctica inmediatamente. Ningún atleta podrá regresar a la actividad después de una aparente lesión de cabeza o conmoción, independientemente de lo leve que aparente ser o cuán rápido se alivien los síntomas, sin aprobación médica. Se debe observar de cerca al atleta durante varias horas. El nuevo estatuto CIF 313 ahora requiere la implementación de directrices prolongadas y bien establecidas sobre las conmociones para regresar al juego, las cuales han sido recomendadas durante varios años:

- Un estudiante-atleta que se sospecha haya sufrido una conmoción o lesión de la cabeza en una práctica o en un juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento y durante lo que resta del día.”

y

- Un estudiante-atleta que haya sido sacado no podrá regresar a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un proveedor de servicios médicos certificado, entrenado en la evaluación y el manejo de conmociones y haya recibido autorización escrita para regresar al juego de ese proveedor de servicios médicos”.

También debe informar al entrenador de su niño si considera que su niño puede tener una conmoción. Es mejor perderse un juego que perder la temporada entera. Cuando exista duda, el atleta debe permanecer fuera de juego.

Para información actual y actualizada sobre las conmociones visite: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Entiendo que existe un elemento de riesgo asociado con todas las competencias deportivas y que el distrito no puede garantizar que los estudiantes no resulten heridos, a pesar del compromiso con la salud y el bienestar de todos los participantes.

Nombre del Estudiante-Atleta Impreso

Padre o Tutor Legal Impreso

Firma del Padre o Tutor Legal

Fecha