

PLAN D'ACTION



Pour assurer une bonne prise en charge des commotions cérébrales, mettez en place un plan d'action auquel participent tous les entraîneurs, soigneurs, joueurs et leurs parents/fournisseurs de soins.

- Cerner le personnel de sécurité qui peut aider à gérer la santé de l'équipe, qui possède des connaissances sur les commotions cérébrales, qui connaît le plan d'action et qui sait quoi faire en cas de soupçons de commotion.
- Ayez toujours à portée de main un Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT5) et la carte sur les commotions cérébrales de votre organisation lors des pratiques et des matchs afin de disposer d'une liste des signes et des symptômes des commotions, et de renseignements sur les premières mesures à prendre en cas de soupçons de commotion cérébrale.
- Offrez aux joueurs et aux familles des ressources sur les commotions cérébrales afin que tout le monde sache ce qu'il faut faire pour assurer la sécurité des joueurs.

Si vous pensez qu'une commotion cérébrale s'est produite :

- L'entraîneur, le soigneur ou le responsable retire le joueur du jeu, de la pratique ou de l'entraînement.
- L'entraîneur ou le soigneur s'assure que le joueur n'est pas laissé seul. Il doit surveiller les signes et les symptômes et ne pas administrer de médicaments. Le joueur ne doit pas reprendre le jeu ou la pratique ce jour-là.
- L'entraîneur informe le parent ou le tuteur du joueur de la commotion cérébrale confirmée ou possible et lui fournit les documents de la trousse ainsi que les liens (parachute.ca/commotion-cerebrale et parachute.ca/hockey-intelligent).
- Le parent ou le gardien s'assure que le joueur soit examiné par un médecin aussi rapidement que possible.
- Les entraîneurs, les soigneurs et les parents se partagent la responsabilité de communiquer avec le joueur pour s'assurer que si un diagnostic de commotion cérébrale est posé, ils suivent le protocole et les politiques de la ligue et appliquent une stratégie de reprise des activités sportives sous surveillance d'un médecin. Les joueurs ne peuvent reprendre la pratique complète et le jeu que lorsqu'ils ont reçu l'autorisation de leur médecin.

En cas de doute, n'hésitez pas à faire asseoir le joueur!

Si vous remarquez des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme

- Les « signaux d'alarme » peuvent être des indices d'une blessure plus grave. Consultez immédiatement un médecin si vous remarquez qu'un joueur présente l'un ou l'autre des symptômes suivants :
 - Douleur ou sensibilité au cou
 - Vomissements répétés
 - Confusion croissante
 - Crises d'épilepsie ou convulsions
 - Faiblesse ou sensation de picotement/brûlure dans les bras ou les jambes
 - Nervosité, agitation ou agressivité croissantes
 - Vision double
 - Céphalée importante ou croissante
 - Détérioration de l'état de conscience ou perte de connaissance
- En cas de perte de connaissance, lancez le Plan d'action d'urgence et appelez une ambulance.
- Partez du principe qu'il y a un risque de blessure au cou et continuez de surveiller les voies respiratoires, la respiration et la circulation. N'essayez pas de retirer l'équipement ni le casque.