



# WHYSL Concussion Policy



In order to help protect the soccer players of the West Haven Youth Soccer League, the “WHYSL” has mandated that all our soccer players, parents/guardians and coaches follow the WHYSL Concussion Policy.

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

**Signs observed by teammates, parents and coaches include:**

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

## **What can happen if my child/player keeps on playing with a concussion or returns too 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 youth, adolescent and teenage athletes 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.

### **If you, the coach or any league official think your child/player 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.

Therefore, **it is the policy of the league that any youth 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**

**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.**

Licensed Health Care Providers acceptable to make the determination:

1. Medical Doctors (MD)
2. Doctor of Osteopathy (DO)
3. Advanced Registered Nurse Practitioner (ARNP)
4. Physicians Assistant (PA)
5. Licensed Certified Athletic Trainers (ATC)

**You should also inform your child's coach if you think that your child/player may have a concussion. Remember, it's better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.** For current and up-to-date information on concussions you can go to:

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>



# WHYSL

## Política de la Conmoción Cerebral



Con el fin de proteger a los jugadores de fútbol de la Liga de Fútbol Juvenil, el "WHYSL" ha ordenado que todos nuestros jugadores de fútbol, los padres, guardián y entrenadores siguen la Política de Concusión WHYSL.

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Ellos pueden ir de leves a graves y pueden alterar la forma en que el cerebro funciona normalmente. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden dar lugar a complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y muerte si no se reconoce y se gestiona adecuadamente. En otras palabras, incluso un "ding" o un golpe en la cabeza puede ser grave. No se puede ver una conmoción cerebral y contusiones mayoría de los deportes ocurrir sin pérdida de conciencia. Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días en aparecer totalmente. Si su hijo/a reporta síntomas de conmoción cerebral, o si nota que los síntomas o signos de conmoción a ti mismo, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolores de cabeza, "Presión en la cabeza"
- Náuseas o vómitos
- Dolor de cuello
- Problemas de equilibrio o mareos
- doble o visión borrosa
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Se siente débil o ralentizado
- Sensación de niebla o atontado
- Somnolencia
- Cambio en los patrones de sueño
- Amnesia
- "no me siento bien"
- Fatiga o falta de energía
- La tristeza, confusión
- El nerviosismo o la ansiedad
- Irritabilidad
- Más emocional
- Concentración o problemas de memoria (olvidar jugadas)
- Regresión de habilidades

Los signos observados por sus compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Aparece aturdida
- la expresión facial Vacante
- Confundido sobre la asignación
- olvida juega / no está seguro de juego, cuenta, o el oponente
- Se mueve con torpeza o pantallas pérdida de coordinación
- Responde a preguntas lentamente / Dificultad para hablar
- Muestra de conducta o cambios de personalidad
- No puede recordar eventos anteriores para golpear
- No puede recordar lo ocurrido después hit
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en la conducta típica o la personalidad
- Pierde el conocimiento

**¿Qué puede pasarsí mi hijo/a jugador sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve demasiado pronto?**

Los atletas con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deben ser removidos del juego inmediatamente. Continuando a jugar con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja el

joven atleta especialmente vulnerables a una mayor lesión. Existe un mayor riesgo de daño significativo a partir de una conmoción cerebral durante un periodo de tiempo después de que se produce una conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes completamente recuperarse de la primera. Esto puede llevar a una recuperación prolongada, o incluso al cerebro severa hinchazón (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los jóvenes, los adolescentes y los atletas adolescentes a menudo se bajo informe de síntomas de lesiones. Y conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y alumnos es la clave para la seguridad de estudiante-atleta.

Si usted, el entrenador o cualquier oficial de la liga piensan que su hijo / jugador ha sufrido una conmoción cerebral.

Cualquier atleta incluso se sospecha que padece una conmoción cerebral debe ser removido del juego o práctica inmediatamente. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una lesión en la cabeza aparente o conmoción cerebral, independientemente de que sea muy leve parece o la rapidez con síntomas claros, sin autorización médica. Cerrar la observación de que el atleta debe continuar durante varias horas.

Por lo tanto, es la política de la liga que cualquier atleta juvenil que es sospechoso de sufrir una lesión en la conmoción cerebral o la cabeza en una práctica o juego deberá ser retirado de la competencia en ese momento. Y no podrá volver a jugar hasta que el deportista es evaluado por un profesional de la salud licenciado capacitado en la evaluación y gestión de la conmoción cerebral y recibió la aprobación por escrito para volver a jugar desde que el médico.

Licenciados Proveedores aceptables para hacer la determinación de Cuidado de la Salud:

1. Médicos (MD)
2. Doctor en Osteopatía (DO)
3. Advanced Registered Nurse Practitioner (ARNP)
4. Los médicos Assistant (PA)
5. Licenciados Entrenadores de Atletismo Certificados (ATC)

También debe informar a entrenador de su hijo si cree que su hijo / jugador puede tener una conmoción cerebral. Recuerde, es mejor perderse un partido que se pierda toda la temporada. Y en caso de duda, el atleta se sienta a cabo.

Para obtener información actualizada y puesta al día sobre las conmociones cerebrales se puede ir a: <http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>