

学校名称\_\_\_\_\_

## 学生和家長腦震蕩知情同意書

制定本同意書是為了向學生、家長和法定監護人提供有關腦震蕩的最新相關信息，並遵守《康涅狄格州法典》（C.G.S.）第 163 章，第 149b 節：**腦震蕩；教練員的培訓課程。教育計劃。知情同意書。由州教育委員會制定或批准。撤銷教練員許可證；以及第 10-149c 條：學生運動員和腦震蕩。從體育活動中退出。通知家長或法定監護人。撤銷教練員許可證。**

### 什麼是腦震蕩？

國家體育教練員協會（NATA）- 腦震蕩是“創傷引起的精神狀態改變，可能涉及或不涉及意識喪失。”

美國疾病控制和預防中心（CDC）- “腦震蕩是一種創傷性腦損傷，或稱 TBI，由頭部受到撞擊、打擊或顛簸，或身體受到撞擊導致頭部和大腦快速前後移動而引起。這種突然的運動會導致腦組織在頭骨中彈跳或扭曲，拉伸和損壞腦細胞，並在大腦中產生化學變化。” - CDC, Heads Up: Concussion. [http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion\\_what.html](http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_what.html)

“即使是“敲擊”、“敲打”，或看似輕微的碰撞或擊打頭部，都可能是嚴重的。” - CDC, Heads Up: Concussion Fact Sheet for Coaches [http://www.cdc.gov/headsup/pdfs/custom/headsupconcussion\\_fact\\_sheet\\_coaches.pdf](http://www.cdc.gov/headsup/pdfs/custom/headsupconcussion_fact_sheet_coaches.pdf)

### 第 1 部分、腦震蕩教育計劃摘要

[《康涅狄格州學校腦震蕩教育計劃和指南》](http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2663&q=335572) 已於 2015 年 1 月獲得康涅狄格州教育委員會批准。以下是該計劃的要求概要。完整的文件可在 CSDE 的網站上查閱：<http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2663&q=335572>

州法律規定，每個地方和區域教育委員會必須批准並隨後實施腦震蕩教育計劃；可採用書面材料、在線培訓或視頻，或面對面的培訓方式，至少要解決以下問題：1. 識別腦震蕩的跡象或症狀。

2. 懷疑患有腦震蕩的人獲得適當醫療的方法。
3. 腦震蕩的性質和風險，包括在遭受腦震蕩後繼續從事體育活動的危險。
4. 允許遭受腦震蕩的學生運動員恢復體育活動的適當程序。
5. 當前預防和治療腦震蕩的最佳做法。

### 第 2 部分、腦震蕩的體徵和症狀：概述

如果在發生上述 CDC 定義中所述的撞擊或疑似撞擊後，出現以下任何一個或多個體徵或症狀，或是教練/評估人員不能確定，則應懷疑為腦震蕩。

腦震蕩的體徵可能包括（即運動員在觀察者面前的表現/樣子）：

- 困惑/失落/煩躁
- 休息困難/不舒服
- 注意力不集中
- 反應遲鈍/昏昏欲睡
- 說話不連貫/含糊不清
- 動作遲緩/笨拙
- 失去意識
- 失憶/記憶問題
- 行為愚蠢、好鬥或有攻擊性
- 重複問同樣的問題
- 發呆的樣子
- 煩躁/易怒
- 不斷試圖返回比賽
- 不斷地運動
- 不相稱/不適當的反應
- 平衡問題

腦震蕩的症狀可能包括（即運動員報告的內容）：

- 頭痛或頭暈
- 惡心或嘔吐
- 視力模糊或重影
- 對聲音/光線/觸覺過於敏感
- 耳鳴
- 感覺霧蒙蒙或昏昏沉沉

州法律規定，如果學生運動員出現以下情況，教練必須立即停止該生參加任何校內或校際體育活動：a) 在頭部或身體受到疑似打擊後，被觀察到有符合腦震蕩的跡象、症狀或行為，或 b) 被診斷為腦震蕩，無論這種腦震蕩或頭部傷害是何時發生。**運動員被帶走後，學校相關負責人必須在 24 小時內通知家長或法定監護人，說明學生運動員出現了腦震蕩的跡象和症狀。**

學生和家長知情同意書 - 第 2 頁，共 2 頁

### 第 3 部分、重返賽場（RTP-Return To Play）協議概述

目前，我們不可能準確預測一個人的腦震蕩會持續多久。在允許學生運動員恢復參加體育活動之前，他們必須完全康復。康涅狄格州的法律現在規定，在獲得受過腦震蕩評估和管理培訓的持證醫療專業人員（醫生、醫生助理、高級執業註冊護士（APRN）、運動訓練師）的書面醫療許可之前，運動員不得恢復參賽。

#### 腦震蕩管理要求：

1. 任何運動員都不得在腦震蕩後的當天恢復參加體育活動。
2. 如果出現意識喪失、嘔吐或抽搐的情況，必須立即將運動員送至醫院。
3. 在腦震蕩發生後，**必須**繼續對運動員進行密切觀察。運動員受傷後應進行監測，以確保症狀沒有惡化/升級。
4. 任何有腦震蕩相關跡象或症狀的運動員都必須由受過腦震蕩評估和管理培訓的專業醫療人員（醫生、醫生助理、高級註冊護士（APRN）、運動訓練師）進行評估。
5. 運動員必須獲得上述持證醫療專業人員的**初步**書面許可，指導她/他進入類似於下文所述的明確的 RTP 分步協議。如果在 RTP 過程中再次出現腦震蕩體徵或症狀，運動員應停止活動。
6. 在成功實施 RTP 協議後（不再有任何符合腦震蕩的跡象或症狀或行為），運動員需要得到上述持證醫療專業人士的最终书面医疗许可，才能完全恢复不受限制地参加训练和比赛。

**体检合格 RTP 协议 (建议各步骤之间至少有一整天的时间间隔)**

康复阶段	每个康复阶段的功能锻炼	每个阶段的目标
1.无活动	完全的身体和认知上的休息，直到无症状；可能需要修改学校活动	康复
2.轻度有氧运动	步行、游泳或固定骑自行车，强度保持在最大运动量的 70%以下；不做阻力训练	提高心率
3.特定运动锻炼 无接触	冰球运动中的滑行练习，足球运动中的跑步练习；不可进行头部撞击活动	增加运动量
4.非接触性运动 练习	进而进行更复杂的训练练习，如足球和冰球的传球训练；可以开始渐进式阻力训练	运动、协调和认知负荷
5.全面接触运动训练	在最后的医疗许可后，参加正常的训练活动	恢复信心并由教练员评估功能技能
6.全面活动	无限制	恢复完全的运动参与

\*如果在 RTP 进展过程中，任何时候体征或症状恶化，运动员应停止当天的活动。如果运动员的症状在第二天消失，她/他可以在没有症状的最后一步完成后继续进行 RTP 进程。如果症状再次出现并且没有得到解决，应将运动员转回给她/他的医疗机构。

**第 4 部分、地方/区域教育委员会关于脑震荡的政策**

\*\*\*\*\* 附上当地或区域教育委员会的脑震荡政策 \*\*\*\*\*

我已阅读并理解《学生和家長脑震荡知情同意书》和所附的教育委员会关于脑震荡的政策，并理解与脑震荡有关的严重性以及对此类伤害进行及时治疗的必要性。

学生姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 签名： \_\_\_\_\_  
(印刷体姓名)

我授权我的孩子在学年 \_\_\_\_\_ 参加 \_\_\_\_\_  
(运动/活动)

家长/监护人姓名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 签名： \_\_\_\_\_  
(印刷体姓名)

**参考文献:**

- 1.NFHS.Concussions.2008 NFHS Sports Medicine Handbook (Third Edition),2008:77-82. <http://www.nfhs.org>.  
[http://journals.lww.com/cisportsmed/Fulltext/2009/05000/Consensus\\_Statement\\_on\\_Concussion\\_in\\_Sport\\_3rd.1.aspx](http://journals.lww.com/cisportsmed/Fulltext/2009/05000/Consensus_Statement_on_Concussion_in_Sport_3rd.1.aspx).
- 2.CDC.Heads Up:Concussion in High School Sports. [http://www.cdc.gov/NCIPC/tbi/Coaches\\_Tool\\_Kit.htm](http://www.cdc.gov/NCIPC/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm).
- 3.CIAC Concussion Central - <http://concussioncentral.ciacsports.com/>

**资源:**

- CDC.Injury Prevention & Control:Traumatic Brain Injury.Retrieved on June 1, 2015. <http://www.cdc.gov/TraumaticBrainInjury/index.html> · CDC.Heads Up:Concussion in High School Sports Guide for Coaches.Retrieved on June 1, 2015. <http://www.cdc.gov/headsup/highschoolsports/coach.html> · CDC.Heads Up:Concussion materials, fact sheets and online courses.Retrieved on June 6, 2015. <http://www.cdc.gov/headsup/>

Contact Translations Services at 860.823.6284 or [ts@norwichpublicschools.org](mailto:ts@norwichpublicschools.org) for translations in Spanish, Haitian Creole or Chinese.Para servicios de traducción contáctenos al 860.823.6284 o al correo [ts@norwichpublicschools.org](mailto:ts@norwichpublicschools.org) para traducciones en Español, Criollo Haitiano o Chino. 如果您需要翻译服务，请拨打 860.823.6284 或者 [ts@norwichpublicschools.org](mailto:ts@norwichpublicschools.org) 可翻译的语言有西班牙语，海地/海地克里奥尔语，和中文。 Pou ayisyen ki pale kreol selman, si ou gen on dokiman ou bezwen tradwi, kontakte nou nan nimerò sa 860.823.6284 ou byen sou entenet nan [ts@norwichpublicschools.org](mailto:ts@norwichpublicschools.org) Nou tradwi tou an panyol ak chinwa.