

Reform Projesi

Eğitim – Oyuncular için



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Reform Projesi

Beyin sarsıntısı “sadece bir darbe” değildir.

- Beyin sarsıntısı, beynin işleyişini etkileyen bir beyin travmasıdır.
- Her zaman bilinç kaybı ile sonuçlanmaz.
- Belirtiler çeşitli olabilir; hafif, fark edilmesi zor ya da gecikmeli şekilde ortaya çıkabilir.



Güvenli Futbol Önceliğimizdir!

Reform Projesi

Genç Futbolunda Beyin Sarsıntısı



Gençler futbolunda beyin sarsıntısının üç kritik aşaması vardır.



Reform Projesi

Öncesi/Sonrası – Hazırlık Kontrol Listesi

Her sezon öncesinde ve her maçtan önce Beyin Sarsıntısı Hazırlık Kontrol Listesi'ni tamamlıyoruz.

Maç sırasında ise beyin sarsıntısından şüphelenildiğinde Belirti Kontrol Listesi'ni kullanıyoruz.

Oyuncu güvenliğini bu şekilde net, sistematik ve profesyonel adımlarla yönetiyoruz.

BEYİN SARSINTISI VAKASINA HAZIRLIK - KONTROL LİSTESİ

Bu kontrol listesini her sezon başında ve/veya her maç öncesinde kullanın.

OYUNCU HAZIRLIĞI

- ☐ Oyuncular beyin sarsıntısının ne olduğunu biliyor.
- ☐ Oyuncular, belirtileri bildirmek konusunda kendilerini güvende hissediyor.
- ☐ Oyuncular/ebeveynler beyin sarsıntısı bilgisi almış.

EKİP KOORDİNASYONU

- ☐ Antrenör ve hakem protokol konusunda uyum içindedir.
- ☐ Sorumluluklar net bir şekilde anlaşılmıştır.
- ☐ Acil durum prosedürleri, tüm yetişkinler tarafından bilinmektedir.

KAYNAKLAR VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

- ☐ Acil iletişim listesi güncel ve görünür durumdadır.
- ☐ İlk Yardım Çantası mevcut ve kontrol edilmiştir.
- ☐ Tıbbi personel varsa: SCAT6 veya AVPU aracı hazır bulundurulmaktadır.

OYUN SONRASI PLAN

- ☐ Ebeveynleri bilgilendirmek için net bir süreç bulunmaktadır.
- ☐ Tıbbi yönlendirme prosedürü belgelenmiştir.
- ☐ Oyuncunun, tıbbi onay olmadan geri dönmeyeceği kabul edilmiştir.

Ad Soyad: _____ Tarih: _____

BEYİN SARSINTISI BELİRTİLERİ - KONTROL LİSTESİ

Kırmızı Bayrak → ACİL DURUM

- ☐ Darbe sonrası kusma
- ☐ Nöbet veya istemsiz kasılmalar
- ☐ Boyun ağrısı veya uyuşma
- ☐ Artan bilinç bulanıklığı

Beyin sarsıntısından şüphelenildiğinde kontrol listesini kullanın.

- ☐ Baş ağrısı, baş dönmesi
- ☐ Bulantı, yorgunluk
- ☐ Yavaşlamış hissetme
- ☐ Hafıza problemi
- ☐ Konsantrasyon güçlüğü

Dikkat

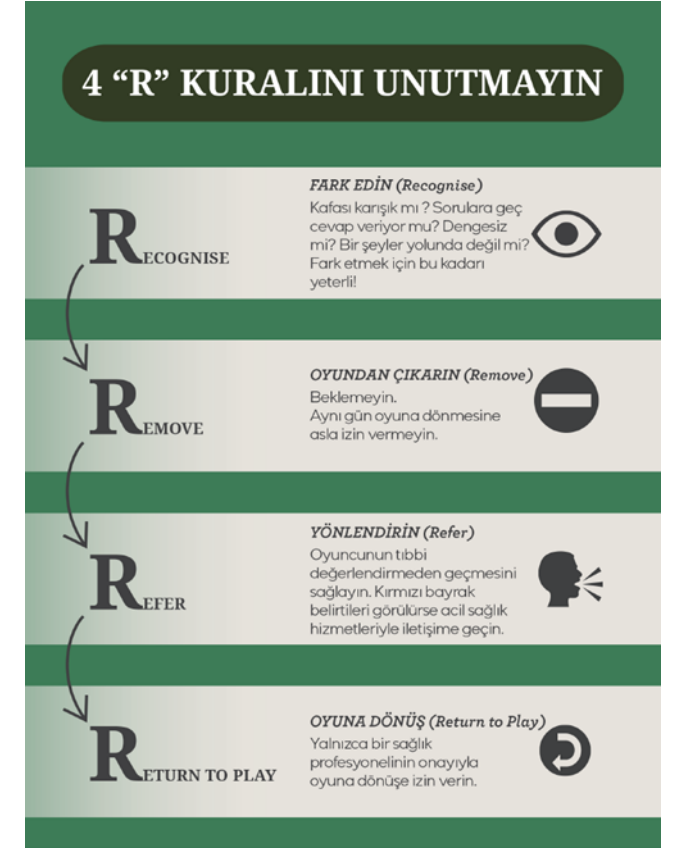
- Beyin sarsıntılarının %90'ından fazlası bilinç kaybı olmadan gerçekleşir
- Belirtiler gecikmeli veya hafif olabilir → her zaman gözlemleyin
- Vücuda alınan bir darbe de beyin hasarına yol açabilir
- Tek bir darbe ciddi sonuçlar doğurabilir - tedbiri elden bırakmayın
- Oyuncular, özellikle gençler, belirtileri sıklıkla gizler

Reform Projesi

Anında - 4 'R' Kuralını Unutma

- **Fark Edin (Recognise)** – Bilinç bulanıklığı mı var? Dengesizlik mi? Olağan dışı bir durum mu gözlemliyorsunuz?
- **Oyundan Çıkarın (Remove)** – Beklemeyin. Aynı gün sahaya dönüşe izin vermeyin.
- **Yönlendirin (Refer)** – Mutlaka tıbbi değerlendirme sağlayın. *Uyarı işaretleri (kırmızı bayraklar) varsa → acil sağlık hizmetlerini arayın.*
- **Oyuna Dönüş (Return to Play)** – Yalnızca doktor onayı ile oyuna dönüşe izin verin.

Reform Toolkit'i yanınızda bulundurun! — 4 R'yi asla unutmayın.





Kırmızı Bayrak = Acil Durum

Kırmızı bayrak belirtileri şunlardır:

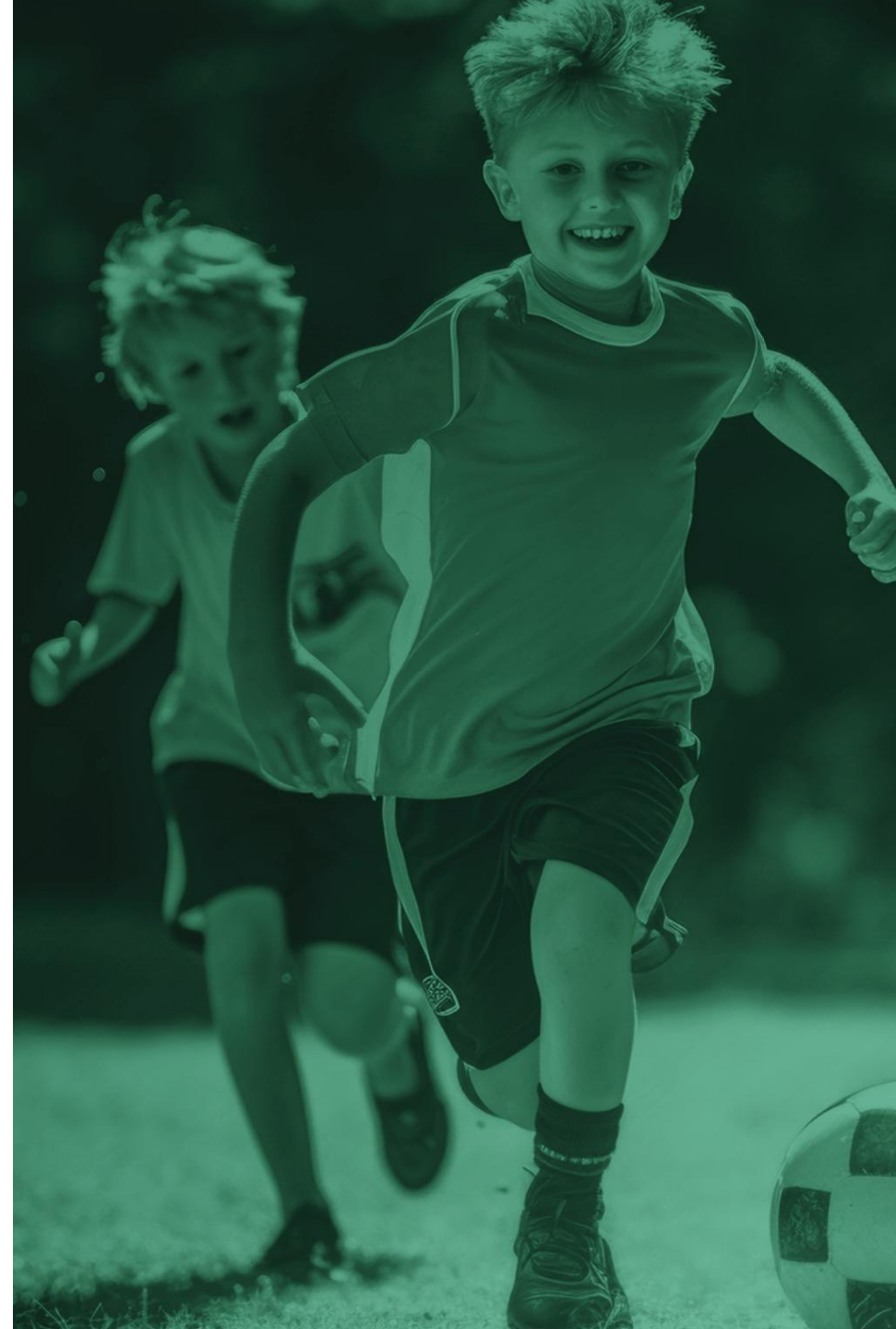
- Darbe sonrası kusma
- Nöbet geçirme veya kasılma
- Boyun ağrısı ya da uyuşma
- Artan bilinç bulanıklığı

Bu belirtilerden herhangi biri ortaya çıkarsa, derhal tıbbi yardım çağıracağız.

Reform Projesi

Sonrası- İyileşme Önceliği

- Oyuna Güvenli dönüş birinci önceliğimizdir.
- Aynı gün sahaya dönüşe izin verilmez.
- Okula (öğrenime) dönüş, spora dönüşten önce gelir.
- Oyuna dönüş süreci, temas içermeyen hafif antrenman egzersizleriyle başlatılmalıdır.
- Temaslı antrenmana, tam antrenmana ve müsabakaya dönüş öncesinde mutlaka doktor onayı gereklidir.



Reform Projesi

Oyuncu olarak sen ne yapmalısın?



1. Belirtileri bildir.

Bunlardan birini veya birkaçını hissettiğinizde mutlaka bildirin:

- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Yavaşlama hissi veya bilinç bulanıklığı
- Bulanık görme
- “Kendimi iyi hissetmiyorum” duygusu

2. Oyundan çıkarılmayı kabul et.

3. Takım arkadaşlarınıza oynamaya devam etmeleri için baskı yapma.





**Belirti
hissediyorsan,
hemen söyle.
Takımda güvenlik
önce gelir.**

TEŞEKKÜRLER



UiT The Arctic
University of Norway



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



ACIBADEM
ÜNİVERSİTESİ



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ
CHROATIAN FOOTBALL FEDERATION



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union