

The Reform Project

Edukacija – Trenerska prezentacija za igrače



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

The Reform Project

Potres mozga nije „samo udarac“

- Potres mozga je ozljeda mozga koja utječe na način na koji mozak funkcionira
- Ne mora uvijek biti praćen gubitkom svijesti
- Simptomi mogu biti raznoliki, suptilni i/ili odgođeni





**Naš prioritet je
siguran
nogomet!**

The Reform Project



Potres mozga u nogometu mlađih uzrasta

Potres mozga u nogometu mlađih uzrasta ima 3 kritične faze:



The Reform Project

Prije/Tijekom - Popis za provjeru spremnosti

Prije svake sezone i prije svake utakmice, provjeravamo i popunjavamo „Popis za provjeru spremnosti za potres mozga”.

Tijekom igre koristimo „Popis simptoma” kad posumnjamo da se radi o potresu mozga.

Ovim načinom stručno nadziremo sigurnost igrača — s definiranim jasnim koracima!

POPIS SPREMNOSTI ZA POTRES MOZGA

Koristite ovaj popis prije svake sezone — ili prije svake utakmice.

SPREMNOST IGRAČA
☐ Igrači znaju što je potres mozga
☐ Igrači se osjećaju sigurno prijaviti simptome
☐ Igrači/roditelji su primili informacije o potresu mozga

KOORDINACIJA OSOBLJA
☐ Trener i sudac su usklađeni prema protokolu
☐ Odgovornosti su jasno razumljive
☐ Svi prisutni odrasli poznaju hitne procedure

ALATI I KONTAKTI
☐ Lista hitnih kontakata je ažurirana i vidljiva
☐ Prva pomoć je dostupna i provjerena
☐ Ako je medicinsko osoblje prisutno: SCAT6 ili AVPU alat je dostupan

PLAN NAKON INCIDENTA
☐ Jasan proces obavješćavanja roditelja
☐ Procedura upućivanja je dokumentirana
☐ Igrač se neće vratiti bez medicinske potvrde

Ispunio/la: _____ Datum: _____

KONTROLNI POPIS SIMPTOMA POTRESA MOZGA

Znakovi upozorenja → HITNA POMOĆ
☐ Povraćanje nakon udara
☐ Napadaji ili trzajevi
☐ Bol u vratu ili utrnulost
☐ Pogoršanje zbunjenosti

Pri sumnji na potres mozga koristite kontrolnu listu.
☐ Glavobolja, vrtoglavica
☐ Mučnina, umor
☐ Osjećaj usporenosti
☐ Problemi s pamćenjem
☐ Poteškoće s koncentracijom

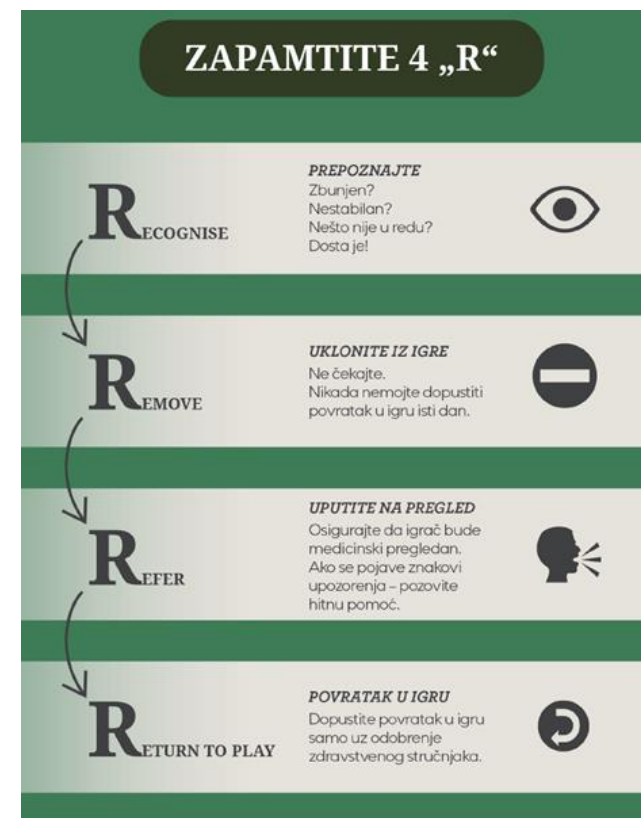
Oprez
• Više od 90 % potresa mozga događa se bez gubitka svijesti
• Simptomi mogu biti odgođeni ili blagi → uvijek promatrajte
• Udarac u tijelo također može uzrokovati ozljedu mozga
• Jedan udarac može imati ozbiljne posljedice – bolje spriječiti nego liječiti
• Igrači – posebno mladi – često skrivaju simptome

The Reform Project

Tijekom - Zapamti 4 R

- **Prepoznaj** – Zbunjen/a? Nestabilan/na? Nešto nije u redu?
 - **Ukloni** – Ne čekaj. Nema povratka u igru istog dana.
 - **Uputi** – Osiguraj procjenu od strane liječnika.
- *Ako se pojave crvene zastavice → pozovite hitnu pomoć.
- **Povratak u igru** – samo uz prethodno medicinsko odobrenje.

Drži REFORM alatni komplet pri ruci – kako nikada ne bi zaboravio/la 4 R.





Crvene zastavice = HITNOĆA!

Crvene zastavice uključuju:

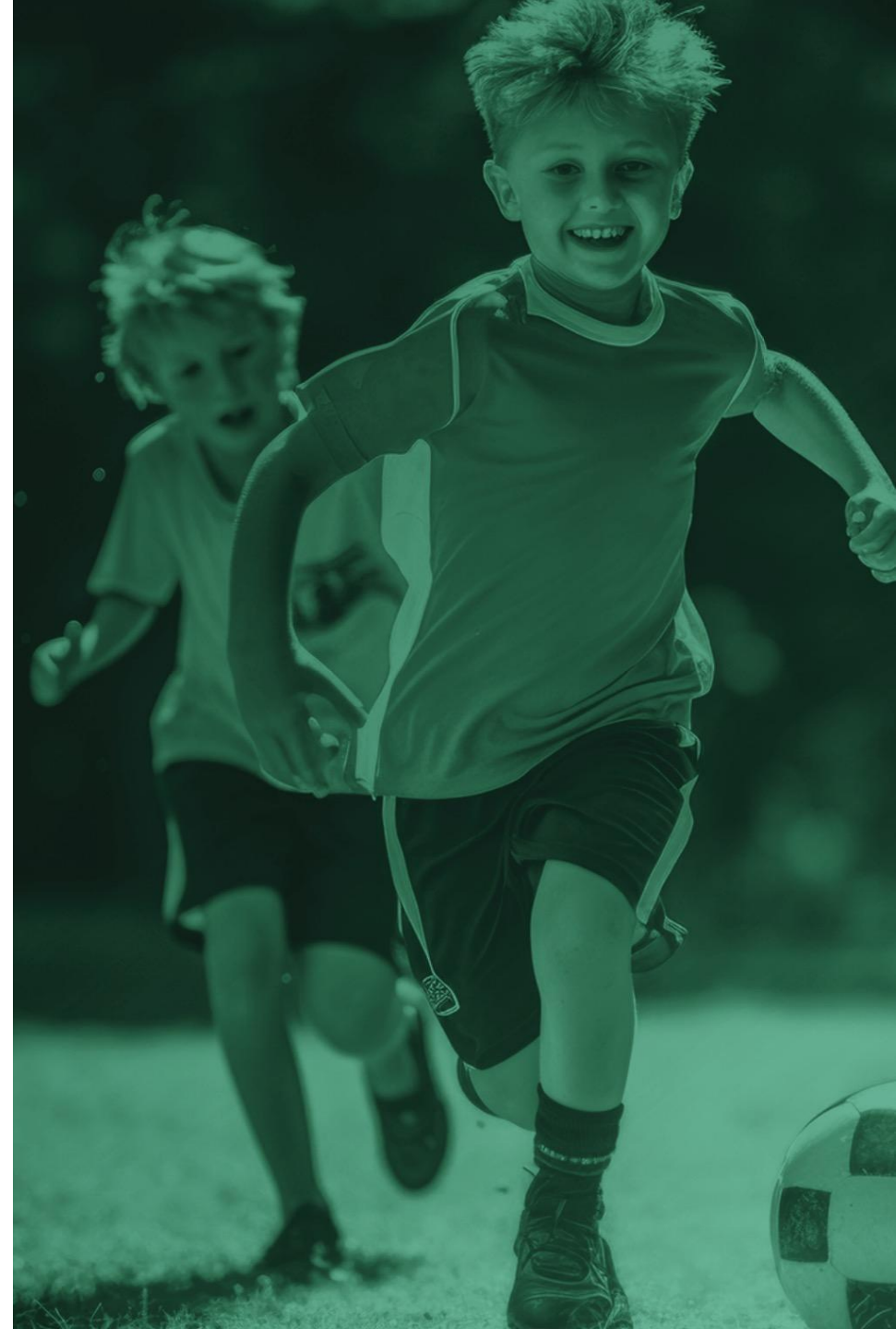
- Povraćanje nakon udarca
- Epileptični napadaj ili trzanje mišića
- Bol ili utrnulost u vratu
- Pogoršavanje zbunjenosti

Ako se pojavi bilo koji od ovih znakova, odmah zovemo medicinsku pomoć.

The Reform Project

Nakon – Oporavak je na prvom mjestu

- **Siguran povratak nam je prioritet.**
- **Nema povratka u igru istog dana.**
- **Povratak učenju (školi) nastupa prije povratka sportu.**
- **Povratak u igru bi trebao započeti laganim treninzima bez kontakta.**
- **Medicinsko odobrenje je potrebno prije povratka u kontaktni trening, trening u punom opsegu te utakmice.**



The Reform Project



Što bi trebao/la učiniti kao igrač/ica?

1. Prijavi simptome.

Prijavi simptome kada osjetiš:

- Glavobolju
- Vrtoglavicu
- Osjećaj sporosti ili zbunjenosti
- Zamagljen vid
- „Ne osjećam se dobro”

2. Prihvati uklanjanje iz igre.

3. Ne vrši pritisak na suigrače da nastave igrati.





**Ako osjetiš
simptome, odmah
reci. U ovom timu
štitimo jedni
druge.**

HVALA



UiT The Arctic
University of Norway



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



ACIBADEM
ÜNİVERSİTESİ



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ
CHROATIAN FOOTBALL FEDERATION



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+