



Play It Safer

CONCUSSION SAFETY TIPS FOR PARENTS

Most athletes play sports without injury. Sometimes a player may receive a blow to the head but not recognize they have an injury that may require medical attention.

The appearance of any of these symptoms may signify a head injury that requires immediate medical attention. Report to the nearest emergency room or call 911.

- Headache
- Nausea
- Balance problems and dizziness
- Double or fuzzy vision
- Sensitivity to light or noise
- Feeling sluggish
- Feeling “foggy”
- Change in sleep pattern
- Difficulty remembering recent events
- Change in personality or increased irritability
- Difficulty concentrating
- May experience initial improvement followed by worsening symptoms. *Symptoms may worsen with exertion.*

HEAT ILLNESS PREVENT TIPS : BEAT THE HEAT

Drink Up. Drink plenty of fluids before practice. To be properly hydrated your urine should be a light color, like weak lemonade. If it is dark like apple juice you are NOT hydrated.

Allow your body time. Your body will adapt to the hot summer heat, but it will take up to 14 days. Start off slowly and increase practice intensity and duration over the first two weeks of training. Start slowly.

Have fluids close within arm’s reach. Fluids should be easily accessible during workouts, practice and games. Drink often. Take fluid breaks on a regular schedule and drink at least 7-10 oz every 10-20 minutes.

Drink it – Don’t pour it! While it might feel good to pour fluid over your head, it won’t help restore body fluids or lower body temperature.



CONCEJOS DE CONMOCIÓN MÁS SEGUROS PARA LOS PADRES

Muchos atletas juegan deportes sin lastimarse. Algunas veces un jugador puede recibir un soplo a la cabeza pero no reconoce que tiene una herida que pueda requerir atención médica.

La apariencia de algunos de estos síntomas puede significar una herida en la cabeza que requiera atención médica inmediata. Repórtese a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.

- Dolor de cabeza
- Náusea
- Problemas de estabilidad y mareos
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Sentimiento lento
- Sentimiento “brumoso”
- Cambio en el hábito de dormir
- Dificultad en recordar eventos recientes
- Cambio en la personalidad o aumento de irritabilidad
- Dificultad en concentrarse
- Puede experimentar una mejora inicial seguida por síntomas de empeoramiento

Los síntomas pueden empeorar con el esfuerzo.

CONCEJOS PREVENTIVOS PARA LA ENFERMEDAD DE CALOR : Gáñele al Calor

Beba. Beba bastante líquido antes de cada práctica. Para estar apropiadamente hidratado su orina debería ser de un color claro, parecido a una limonada suave. Si es oscura como el jugo de manzana usted NO está hidratado.

Déle tiempo a su cuerpo. Su cuerpo se adaptará al calor caliente del verano, pero esto tomará hasta unos 14 días. Empiece despacio y aumente la intensidad y duración de la práctica durante las primeras dos semanas de entrenamiento. Empiece despacio.

Tenga líquidos al alcance de su brazo. Los líquidos deberían ser fácilmente accesibles durante entrenamientos, prácticas y juegos. Beba a menudo. Tome descansos para beber líquidos en un horario regular y beba por lo menos 7-10 onzas cada 10-20 minutos.

Beba – No lo vierta! Mientras que se pueda sentir bien verter líquido sobre su cabeza, no va a ayudar a restaurar los líquidos del cuerpo o bajar la temperatura del cuerpo.

For More Safety Tips Please Visit Us At:
www.cifstate.org