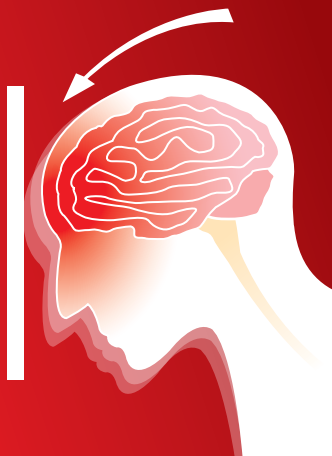


Kapesní průvodce  
pro trenéry a závodníky

# OTŘES MOZKU

VŽDY TO NENÍ  
KNOCK-OUT



## TEST NA ZÁPASIŠTI

**Pokud máte podezření, že závodník byl otřesen, nenechte ho závodit a zeptejte se na následující:**

### ORIENTACE

Položte závodníkovi následující otázky:

V jaké jsme hale?

V jakém jsme městě?

Za jaký tým závodíme?

Jaký je den?

### PAMĚŤ „PO“ ZÁSAHU

Požádejte závodníka, aby opakoval následující slova:

Dívka, pes, zelená

### PAMĚŤ „PŘED“ ZÁSAHEM

Položte závodníkovi následující otázky:

Pamatuješ si ten zásah?

Jak probíhal zápas před zásahem?

Jaké bylo skóre před zásahem, v jakém jsme kole apod.?

### KONCENTRACE

Požádejte závodníka, aby učinil následující:

Opakuj dny v týdnu pozpátku (počínaje dnešním dnem)

Zopakuj tato čísla pozpátku:

63 (36 je správně), 419 (914 je správně)

### PAMĚŤ SEZNAMU SLOV

Požádejte závodníka, aby zopakoval 3 slova z předchozího:

Dívka, pes, zelená

# OTŘES MOZKU, ZNAKY A PŘÍZNAKY

## ZNAKY POZOROVANÉ KOUČEM

- Objeví se omámený nebo omráčený
- Je zmatený ohledně místa
- Zapomíná instrukce
- Není si jistý ohledně detailů zápasu
- Pohybuje se neohrabaně
- Na otázky odpovídá pomalu
- Ztrácí vědomí (i krátce)
- Vykazuje změny chování / nálady / osobnosti
- Zapomíná události před zásahem nebo pádem
- Zapomíná události po zásahu nebo pádu

## PŘÍZNAKY HLÁŠENÉ ZÁVODNÍKEM

- Bolest hlavy nebo tlak
- Nevolnost
- Problém s rovnováhou nebo závratě
- Zdvojené nebo rozmazané vidění
- Citlivost na světlo nebo hluk
- Pocit netečnosti / malátnosti / mlhavosti
- Problémy s koncentrací nebo pamětí
- Zmatenost
- Necítí se dobře, „ve své kůži“, nebo se cítí divně, „pod psa“, ...

## ODPOČINEK = ZOTAVENÍ

PO POČÁTEČNÍM OTŘESU MOZKU BY MĚL ZÁVODNÍK ČERPAT ÚPLNÝ A NAPROSTÝ ODPOČINEK

- žádné TV, rádio
- žádné počítače
- žádné ostré světlo
- žádné psaní
- žádné čtení
- žádné fyzické cvičení
- žádný alkohol
- žádné řízení
- žádná námaha jakéhokoli druhu

**Pokud závodník po otřesu mozku spí, probudte jej každých pár hodin nebo když odpočívá a zkontrolujte jeho komunikaci**

## OTŘES MOZKU JE ZRANĚNÍM MOZKU

- Závodník by se neměl vracet k tréninku a závodění až do doby, kdy **všechny příznaky nezmizí**
- **Riziko opětovného zranění je vysoké,** opakující se otřesy způsobují dlouhodobé poškození mozku
- Jestliže příznaky přetrvávají, **vyhledejte odbornou lékařskou pomoc**