

Code de conduite sur les commotions cérébrales pour les athlètes et les parents/tuteurs (pour les athlètes de moins de 18 ans)

J'aiderai à prévenir les commotions cérébrales comme suit :

- en portant l'équipement pour mon sport de manière appropriée;
- en développant mes habiletés et mes forces pour pouvoir participer au mieux de mes capacités;
- en respectant les règles du sport ou de l'activité que je pratique;
- en m'engageant envers l'esprit sportif et le respect de tous* (le respect des autres athlètes, entraîneurs, soigneurs de l'équipe et officiels).

Je veillerai à ma santé et à ma sécurité en prenant les commotions cérébrales au sérieux et je comprends ce qui suit :

- une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui peut avoir des effets à court terme et à long terme;
- un choc porté à la tête, au visage, au cou ou au corps peut faire bouger le cerveau dans le crâne et entraîner une commotion cérébrale;
- une commotion cérébrale ne se manifeste pas forcément par une perte de connaissance;
- je m'engage à reconnaître les signes d'une commotion cérébrale et à signaler tout cas s'y rapportant, notamment si je suis directement concerné, mais aussi à informer la personne désignée lorsque l'on soupçonne une commotion cérébrale chez une autre personne.* (Autrement dit, si je pense souffrir d'une commotion cérébrale, je dois cesser **immédiatement** de participer à l'entraînement ou à la compétition ou avertir un adulte si je pense qu'un autre athlète souffre d'une commotion cérébrale);
- en cas de commotion cérébrale possible, la poursuite de l'entraînement ou de la compétition augmente le risque de développer des symptômes plus graves et plus durables, ainsi que le risque de subir d'autres blessures.



Je ne cacherai pas les symptômes suggérant une commotion cérébrale. J'en parlerai en mon nom et en celui d'autres personnes.

- Je ne cacherai pas mes symptômes. Si je présente un **quelconque** symptôme suggérant une commotion cérébrale, j'en parlerai à un entraîneur, un officiel, un soigneur de l'équipe, un parent ou un autre adulte en qui j'ai confiance.
- Si quelqu'un me parle de symptômes suggérant une commotion cérébrale ou si j'observe de tels symptômes chez quelqu'un, j'en parlerai à un entraîneur, un officiel, un soigneur de l'équipe, un parent ou un autre adulte en qui j'ai confiance pour obtenir de l'aide.
- Je comprends que si je souffre d'une éventuelle commotion cérébrale, je serai retiré de l'activité sportive et je ne pourrai pas reprendre l'entraînement ou la compétition avant d'avoir subi un examen médical, effectué par un médecin ou un infirmier praticien, et d'avoir obtenu l'autorisation médicale de reprendre l'entraînement ou la compétition.
- Je m'engage à partager tous les renseignements pertinents concernant les incidents de retrait du sport à l'école de l'athlète et de toute autre organisation sportive à laquelle l'athlète est inscrit.* (Autrement dit, si l'on m'a diagnostiqué une commotion cérébrale, je comprends que le fait d'informer tous mes autres entraîneurs et professeurs de ma blessure les aidera à m'appuyer dans mon rétablissement.)

Je prendrai le temps de me rétablir, car c'est important pour ma santé.

- Je comprends mon engagement visant à appuyer le processus de retour au sport* (je devrai respecter le protocole de retour au sport de mon organisation sportive).
- Je comprends que je dois obtenir l'autorisation médicale d'un médecin ou d'un infirmier praticien pour pouvoir reprendre l'entraînement ou la compétition.
- Je respecterai mes entraîneurs, les soigneurs de l'équipe, mes parents, les professionnels des soins de santé, ainsi que les médecins et les infirmiers praticiens, en ce qui concerne ma santé et ma sécurité.

*Les éléments accompagnés d'un astérisque * sont obligatoires en vertu du Règlement de l'Ontario 161/19 : Dispositions générales*

