

Pour gérer un athlète avec
une commotion cérébrale,
souvenez-vous des 4R :

RECONNAÎTRE
RETIRER
RÉFÉRER
RETOURNER


SIRC


Parachute


Canada

When managing a
concussed athlete,
remember the 4 R's:

RECOGNIZE
REMOVE
REFER
RETURN


SIRC


Parachute


Canada

RECOGNIZE – Concussion signs and symptoms can appear more than 48 hours after the injury. An athlete does not have to lose consciousness to have had a concussion.

REMOVE – If an athlete shows signs of concussion, remove them from the current game or practice.

REFER – An athlete with a suspected concussion should be referred to and evaluated by a licensed healthcare professional as soon as possible.

RETURN – Return to school and then to sport and play based on the recommendations of a licensed healthcare professional.

Visit us online at sirc.ca/concussion for more information on managing a concussion safely, sport-specific concussion protocols, coaching resources and more.

sirc.ca/concussion

Let's play safe sport.



RECONNAÎTRE – Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent apparaître plus de 48 heures après une blessure. Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance.

RETIRER – Si un athlète démontre des signes d'une commotion cérébrale, il doit être retiré du jeu.

RÉFÉRER – Si une commotion cérébrale est suspectée, l'athlète doit être référé à un expert médical et évalué dès que possible.

RETOURNER – Retourner l'athlète aux études puis au jeu selon les recommandations des experts.

Consultez notre site web sirc.ca/commotions pour plus d'information concernant comment gérer des commotions cérébrales en tout sécurité, pour les protocoles dans le domaine du sport, pour des ressources pour les entraîneurs et plus encore.

sirc.ca/commotions

Faisons du sport avec prudence.