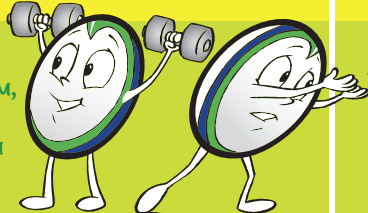




Руководство по сотрясению мозга

Программа Постепенного возвращения в игру (ПВВИ) для матчей местного уровня

Этап реабилитации		Минимальное время	
Примечание: Переход на следующий этап только при полном отсутствии симптомов на текущем этапе программы.		до 19 лет	старше 19
1	Полный умственный и физический отдых 	24 часа	24 часа
2	Каждодневная деятельность, которая не вызывает симптомов  Может включать легкую неструктурированную физическую нагрузку	14 дней включая как минимум полный отдых в течение 24 часов (выше)	7 дней включая как минимум полный отдых в течение 24 часов (выше)
3	Легкие аэробные (структурированные) упражнения  Физическая нагрузка от низкого до среднего уровня в зависимости от симптомов, например: легкая пробежка, плавание, велотренажер и т.д.	24 часа Игрок может начать этот этап структурированной активности не раньше, чем на 15-й день при отсутствии симптомов.	24 часа Игрок может начать этот этап структурированной активности не раньше, чем на 8-й день при отсутствии симптомов
4	Упражнения, характерные виду спорта  Беговые упражнения, Упражнения без риска контакта головой	24 часа	24 часа
5	Тренировка без контакта Переход к более сложным тренировочным упражнениям, например, упражнения на передачу и ловлю мяча. Можно начать постепенный тренинг с сопротивлением (игроки не могут перейти на этап 5, если они не вернулись к учебе или работе). 	24 часа	24 часа
6	Тренировка с полным контактом После получения разрешения врача* Обычные тренировки (тренировки с контактом) 	24 часа	24 часа
7	Возвращение в игру! 		

Вкратце...

	до 19 лет	старше 19
Самое раннее время для возвращения к тренировкам без контакта	Day 17	Day 10
Самое раннее время для возвращения к тренировкам с полным контактом	Day 18	Day 11
Самое раннее время для возвращения игрока в игру	19 дней	12 дней

* Медицинский осмотр, если есть такая возможность.

World Rugby строго рекомендует всем игрокам получить высший доступный уровень медицинской помощи после получения сотрясения мозга или подозрения на сотрясение мозга.



WORLD RUGBY
Putting players first