



腦震盪「辨認及移離」

香港欖球總會所有不同水平的賽事中設有不同的措施及渠道以教育及支持球員。

我們鼓勵欖球界及社區認真地看待腦震盪並遵循 6R's：

辨認 Recognise	認識腦震盪的徵狀，因此在球員有可能受到腦震盪時你可以知道。
移離 Remove	如果球員受到腦震盪或懷疑有腦震盪時，他必須立即被移離球場。
轉介 Refer	一旦於賽事中被移離，該球員需要立即被轉介給合資格並受過腦震盪評估及治療訓練的醫護人士
休息 Rest	球員必須停止所有運動及休息直至「零徵狀」，然後開始「漸進式重返比賽」訓練。世界欖球推薦幼童及青少年進行更保守、謹慎、時間較長的重返比賽訓練。
康復 Recover	重返比賽前，腦震盪中完全的康復後是必須，更是需要授權批准的，包括完全無任何徵狀。休息及適當的治療對患者的健康是十分關鍵。
重返 Return	為了安全地重返欖球運動，球員在腦震盪後必須「零徵狀」及得到合資格並受過腦震盪評估及治療訓練的醫護人士所寫的批准信才可重新開始運動。破員更須遵守及完成「漸進式重返比賽」訓練。

受到腦震盪的球員不能重返運動直至：

- ❖ 所有徵狀已消除
- ❖ 他們完成「漸進式重返比賽」訓練
- ❖ 他們得到醫護人士批准

更多資訊請瀏覽：

世界欖球: <http://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=112>

香港欖球總會: <https://www.hkrugby.com/zh/pages/medical>