

4 QUARTERS

OF FOOTBALL HELMET SAFETY



COACHES & PARENTS

PROPER FIT

QUARTER

1

Vision – Make sure your athlete’s eyes are visible and he can see straight forward and side to side.

Coverage – The front helmet pad should cover the athlete’s head from the middle of his forehead to the back of his head. The helmet should not sit too high or low. To check, make sure the ear holes line up with the athlete’s ears.

Chin strap – The chin strap should be centered under the athlete’s chin and fit snugly. Although no scientific research shows that mouth guards reduce the risk of concussion, athletes should wear a mouth guard to help prevent dental or facial injuries.

Fit – The helmet should “feel” snug with no gaps between the pads and the athlete’s head. The helmet should not slide on the head with the chin strap in place.

Why is the fit important? An improperly-fitted helmet can place an athlete at greater risk for injury.

Helmets help reduce the risk of severe brain injury and skull fracture, but NO helmet can prevent all concussions. There is no “concussion-proof” helmet and a helmet doesn’t make you invincible to other injuries. It is important to avoid hits to the head, even when wearing a helmet.

Make sure that your athlete:

- Practices “Heads Up” football — never lowering his head during a hit or leading with his helmet;
- Uses proper techniques in blocking and tackling; and
- Follows the rules of play and practices good sportsmanship and self-control at all times.

Learn concussion signs and symptoms and how to respond. If you think an athlete has a concussion:

1. Immediately remove the athlete from play; and
2. Seek medical attention right away from a qualified and informed professional.

NEVER let an athlete return to play the day of the injury and until a qualified and informed health care professional says it’s OK. Although most athletes with concussion eventually recover, taking time to rest is the best way to make sure his brain recovers.

When in doubt, the athlete should sit out and have a player assessment performed. The athlete’s long-term health is more important than the outcome of a game.

Remember to teach athletes to play smart—these are their brains we’re talking about! It’s better to miss one game than the whole season.

Inspect your athlete’s helmet for damage.

- DO NOT allow your athlete to use a cracked or broken helmet.
- Check for missing or loose hardware.
- Check for proper inflation (for air bladder-equipped helmets).
- Clean the helmet inside and out with warm water and mild detergent regularly.
- DO NOT soak any part of the helmet, expose it to extreme heat or use solvents or strong cleaning agents.
- DO NOT allow anyone to sit or lean on a helmet.
- A helmet should be stored in a temperature-controlled environment away from direct sunlight.

Helmets should be reconditioned and recertified periodically by a licensed NAERA-member.

- Helmets should have a label stating that they are NOCSAE or otherwise certified, as permitted by your league rules, showing the date of manufacture and the date they were reconditioned and recertified if not new.
- Helmets without a clearly visible date of manufacture should not be used.
- Disable and dispose of ALL helmets rejected by your NAERA reconditioner.
- Based on NAERA policy, helmets should be replaced no later than 10 years from date of manufacture. And many helmets may need to be replaced sooner, depending on wear and tear.

FINAL SCORE: TOUCHDOWN FOR SAFETY!



FOR MORE INFORMATION VISIT >> WWW.CDC.GOV/CONCUSSION

Or contact the helmet’s manufacturer, your NAERA-certified helmet reconditioner or visit nocsae.org (National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment) or naera.net (National Athletic Equipment Reconditioning Association).

4 CUARTOS

SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS CASCOS DE FÚTBOL AMERICANO



PADRES Y ENTRENADORES

Visión – Asegúrese de que los ojos del atleta sean visibles y de que éste pueda ver hacia adelante y de lado a lado.

Cobertura – La almohadilla delantera del casco debe cubrir la cabeza del atleta desde la mitad de su frente hasta la parte trasera de su cabeza. El casco no debe quedar ni muy alto ni muy bajo. Para comprobarlo, asegúrese de que los orificios para orejas estén alineados con las orejas del atleta

Correa para la barbilla – La correa para la barbilla debe estar centrada debajo de la barbilla del atleta y quedarle ajustada. Aunque no existe un estudio científico que demuestre que los protectores bucales reducen el riesgo de conmociones cerebrales, los atletas deben usar un protector bucal para ayudar a prevenir lesiones dentales o faciales.

Ajuste – El casco debe “sentirse” ajustado, sin espacio entre las almohadillas y la cabeza del atleta. El casco no debe resbalar en la cabeza con la correa de la barbilla inmóvil.

¿Por qué es importante el ajuste? Un casco que no esté ajustado correctamente puede representar un mayor riesgo de lesiones para el atleta.

Los cascos ayudan a reducir el riesgo de lesiones cerebrales severas y fracturas de cráneo, pero NINGÚN casco puede prevenir todas las conmociones cerebrales. No existe un casco que sea “anticomoción” y un casco no le hará invulnerable frente a otras lesiones. Es importante evitar golpes en la cabeza, incluso cuando se lleva un casco.

Asegúrese que su atleta:

- Practique fútbol prestando “Atención” (“Heads Up” football), al nunca bajar su cabeza durante una colisión o guiar con su casco;
- Use técnicas adecuadas para bloquear y hacer un tackle;
- Siga las reglas del juego y demuestre un buen espíritu deportivo y autocontrol en todo momento.

Aprenda señales y síntomas de conmociones cerebrales y cómo reaccionar.

Si cree que un atleta ha tenido una conmoción cerebral:

1. Sáquelo inmediatamente del juego; y
2. Busque atención médica de inmediato con un profesional capacitado e informado.

NUNCA permita que un atleta regrese al juego el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud cualificado e informado lo apruebe. Aunque la mayoría de los atletas con conmociones cerebrales se recuperan eventualmente, el descanso es la mejor forma de asegurar que su cerebro se recupere.

Si tiene dudas, el atleta no debe participar en el juego y recibir una evaluación de jugador. La salud a largo plazo del atleta es más importante que el resultado de un juego.

Recuerde enseñarle a los atletas a jugar de forma inteligente– ¡se trata de sus cerebros! Es mejor no jugar un juego que toda la temporada.

Inspeccione el casco de su atleta para determinar si hay daños.

- NO permita que su atleta use un casco rajado o roto.
- Revise si hay componentes que faltan o están sueltos.
- Revise si el caso tiene la cantidad de aire adecuada (en cascos con cámaras de aire).
- Limpie el casco regularmente por dentro y por fuera con agua tibia y un detergente suave.
- NO sumerja ninguna parte del casco, esponga a calor extremo o emplee solventes o agentes limpiadores fuertes.
- NO permita que nadie se siente.
- Un casco debe almacenarse en un ambiente con temperatura controlada, lejos de la luz solar directa.

Los cascos deben reacondicionarse y recertificarse periódicamente por un miembro autorizado por la NAERA.*

- Los cascos deben tener una etiqueta que muestre la certificación por el NOCSAE* u otra entidad, según lo permitan las reglas de su liga, la fecha de fabricación y la fecha del reacondicionamiento y la recertificación, en caso de que no sean nuevos.
- No deben utilizarse cascos que no tengan la fecha de fabricación visible.
- Deshabilite y deseche TODOS los cascos que hayan sido rechazados por su reacondicionador de NAERA.
- Según la política de la NAERA, los cascos deben remplazarse a más tardar a los 10 años de su fecha de fabricación. Puede que muchos cascos deban remplazarse antes, dependiendo del desgaste por uso.

MARCADOR FINAL: ¡UN TOUCHDOWN PARA LA SEGURIDAD!



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE >> <http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/spanish/youth.html>

*O contacte al fabricante del casco, su miembro certificado y con licencia de NAERA, o visite nocsae.org (National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment/Comité Operativo Nacional para Normas de Equipos Deportivos) o naera.net (National Athletic Equipment Reconditioning Association /Asociación Nacional de Reacondicionamiento de Equipos Deportivos).