

Après un accident, évaluez en vous demandant:

Signes de «haut risque»

- Traumatisme significatif au crâne ou au cou
- Crise
- Fracture du crâne
- Nausée et/ou vomissant persistant
- Mal de tête violent ou détérioration du mal de tête
- Désorientation de 30 minutes ou plus
- Incapacité à parler ou à avaler
- Echappement de liquide clair du nez ou des oreilles
- Incapacité à marcher ou conduire son vélo en ligne droite

Questions d'évaluation de la mémoire / compréhension

- Pouvez-vous dire comment vous avez tombé?
- Dans quelle ville sommes-nous?
- A quel tour ou quelle étape êtes-vous?
- Etes-vous loin de la fin de la course?
- Y avait-il une échappé dans la course?
- Qu'y a-t-il dans les poches de votre maillot?
- Pouvez-vous nommer tous les mois, à reculons, en commençant avec 'décembre'?

Le cycliste montre des caractéristiques à «haut risque»?

OUI



1. Activez les systèmes médicaux d'urgence
2. Prenez les précautions pour la colonne vertébrale
3. Transportez en ambulance

NON

Le cycliste a été sans réaction à un moment donné?

OUI



Retirez-le pour une évaluation médicale

NON

Le cycliste ne peut pas répondre à plus de 5 questions de mémoire?

OUI



Retirez-le pour une évaluation médicale

NON

1. Suivez le cycliste de près
2. Le cycliste et le staff vérifient s'il y a des signes ou des symptômes de commotion (voir au verso)

Les signes et les symptômes d'une commotion chez les cyclistes

Quelle que soit la capacité du cycliste à continuer la course ou l'entraînement, chaque cycliste soupçonné d'avoir une commotion devrait être observé par ses co-équipiers, ses entraîneurs, et sa famille pour identifier les signes et les symptômes d'une commotion. Les cyclistes montrant des symptômes ou signes d'une commotion ou des changements d'état de santé devraient obtenir une assistance médicale et éviter les activités qui exacerbent ces symptômes.

Les signes et les symptômes d'une commotion incluent, mais ne se limitent pas à :

Signes et Symptômes Physiques

- Perte de conscience
- Mal de tête
- Pression dans la tête
- Douleur au cou
- Nausée
- Vomissement
- Vision brouillée
- Vertige
- Fatigue prolongée ou plus grande que prévue

Signes et Symptômes Cognitifs

- Confusion
- Sensation ralentie
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Equilibre réduit
- Sensation d'être dans le brouillard
- Difficulté à se concentrer
- Trouble de la mémoire

Signes et Symptômes Emotifs/comportementaux

- Plus émotif
- Irritabilité
- Agitation
- Somnolence
- Tristesse
- Anxiété
- Nervosité
- Sommeil dérangé
- Changement de la personnalité