

Fomu ya Ushiriki wa Mwanamichezo



Wanafunzi wote wanaoshiriki Ligi ya Michezo ya Vijana ya MPS ni lazima wajaze fomu zifuatazo na kuzikabidhi kwa Msimamizi wa Michezo ya Shule kabla ya wao kuanza shughuli zozote na timu (mazoezi, majaribio, uchangishaji wa pesa, na/au michezo).

Wanafunzi watakaoshindwa kuwasilisha Fomu za Ushiriki wa Mwanamichezo zilizokamilika **HAWATARUHUSIWA** kushiriki katika shughuli za Michezo ya Vijana ya MPS. Fomu zote ni lazima zihakikiwe na msimamizi wa michezo (tarehe ya kuzaliwa ya wachezaji na maksii). Fomu zote ni lazima zihifadhiwe kwa angalau miaka 3.

Fomu za Ushiriki zinajumuisha:

- Kibali cha Shughuli za Kimwili
- Kadi ya Idhini ya Kushiriki
- Fomu ya Kumtambua Mwanamichezo
- Kanuni za Maadili ya Mchezaji & Mzazi/Mlezi
- Taarifa & Makubaliano ya Wazazi & Wanamichezo kuhusu Mtikisiko wa Ubongo & Moyo Kusimama Ghafla
- Fomu ya Kustahiki Michezo ya Kimasomo ya Shule ya Msingi (Shule ya Msingi Pekee)



A department of MPS

Milwaukee Recreation
MICHEZO YA VIJANA
5225 W. Vliet St. Rm. 163
Milwaukee, WI 53208
P: 414.475.8410
mkerec.net

Mpendwa Mzazi/Mlezi,

Katika Shule za Umma za Milwaukee, usalama wa mtoto wako wakati wa michezo na katika shughuli zingine za burudani ni jambo la muhimu sana kwetu. Pia tunajitahidi kuwataarifu wazazi/walezi kuhusu masuala yote ya usalama.

Tunataka kukutaarifu kuhusu ajali/jeraha iliyotokea _____ wakati mtoto wako alipokuwa katika mazoezi au akicheza. Wakati wa tukio, **mtoto wako aligonga kichwa chake na anaonyesha dalili za mtikisiko wa ubongo au alikuwa na viashiria hatarishi ambavyo vinaweza kuhusishwa na moyo kusimama ghafla** (Zungushia Mojawapo). Mtoto wako aliondolewa katika mazoezi/mchezo mara moja pale dalili hizo zilipogundulika.

Kuna hatari kadhaa za kiafya zinazohusiana na mtikisiko wa ubongo au kusimama ghafla kwa moyo. Mtoto wako anahitaji kufanyiwa uchunguzi na mtoa huduma aliyeidhinishwa na kupewa kibali cha ruhusa na mtoa huduma huyo ili kurudi kucheza.

Lengo letu ni kuhakikisha wanafunzi wote wako salama. Hii ni pamoja na kukufahamisha kuhusu uwezekano wa kuwepo mtikisiko wa ubongo au moyo kusimama ghafla.

Tafadhali wasiliana na mimi iwapo utakuwa na maswali zaidi.

Msimamizi wa Michezo/Msimamizi wa Ligi: _____

Nambari ya Simu: _____

Tarehe ya Leo: _____

Kibali cha Kumruhusu Mwanamichezo kurejea katika Shughuli za Kimwili

Nimemfanyia uchunguzi mwanamichezo aliyetajwa hapo chini na kuthibitisha kwamba hana dalili zozote zinazohusiana na mtikisiko wa ubongo au moyo kusimama ghafla, hatumii tena dawa za kutibu dalili zinazohusiana na mtikisiko wa ubongo au moyo kusimama ghafla, na amerejea katika masomo yake bila tatizo lolote. Kwa hiyo, ninatoa kibali kwa mwanamichezo huyu aliyetajwa hapo chini kurejea katika shughuli zake na/au katika shindano kama ilivyoelekezwa.

Kibali Kinahitajika kwa: Mtikisiko wa ubongo au Mshtuko wa Ghafla wa Moyo (Zungushia Mojawapo)

Jina la Mwanamichezo: _____

Tarehe na Muda: _____

Mtoa Huduma: _____

Jina la Daktari: _____

Saini ya Daktari: _____

LIGI ZA MILWAUKEE ZA MICHEZO YA BURUDANI KWA VIJANA KADI YA RUHUSA YA KUSHIRIKI

***** SEHEMU HII INATAKIWA KUJAZWA NA MZAZI/MLEZI – TAFADHALI CHAPISHA *****

JINA LA MWANAFUNZI _____

JINA LA MWISHO

JINA LA KWANZA

HERUFI YA KWANZA YA JINA LA KATI

TAREHE YA KUZALIWA Mwezi/Siku/Mwaka

NAMBA YA KITAMBULISHO CHA MWANAFUNZI _____ MAKSI ZA MWANAFUNZI _____ UMRI WA MWANAFUNZI _____

ANUANI _____ #. YA NYUBA _____ MJI _____ MSIMBO WA POSTA _____

(USIWEKE NAMBA YA SLP, TAFADHALI)

SIMU (_____) _____ 0 Weka alama katika Boksi kama anuani ni mpya

MPYA: TAARIFA ZA KIDEMOGRAFIA (MWANAFUNZI)

Unatambulika kwa asili/kabila gani zaidi?

Ni nini kati ya hivi inakufafanua kwa usahihi zaidi?

Mhispania/Mlatino (1) _____

Asili ya Hawaii au toka

Mwanaume (M) _____

Asiye na Jinsia (N) _____

Mhindi wa Amerika au Mzaliwa

Kisiwa Kingine cha

Mwanamke (F) _____

Ningependa Kutokujibu

wa Alaska(2) _____

Pasifiki (5) _____

Aliyebadili Jinsia

(P) _____

Mwasia (3) _____

Mzungu (6) _____

(T) _____

Mweusi au Mmarekani Mweusi

Asili mbili au zaidi (7) _____

(4) _____

Ningependa kutokujibu (8) _____

(Tafadhali weka tiki katika boksi linalofaa)

- Mpira wa Kikapu Mbio za Nchi Msalaba Cheerleading mchezo Soka ya Bendera
 Soka Michezo Softball Tenisi Wimbo na mchezo wa shamba T-Mpira Mpira wa wavu
 Nyingine _____

Shule:

Ukubwa wa Shati ya Mwanafunzi _____ (ukubwa wa kijana)

FOMU YA USAJILI INAENDELEA

MKE REC

A department of MPS

MKE REC
A department of MPS

LIGI ZA MILWAUKEE ZA MICHEZO YA BURUDANI KWA VIJANA KADI YA RUHUSA YA KUSHIRIKI

***** SEHEMU HII INATAKIWA KUJAZWA NA MZAZI/MLEZI – TAFADHALI CHAPISHA *****

JINA LA MZAZI/MLEZI

HALALI KISHERIA _____

JINA LA MWISHO

JINA LA KWANZA

HERUFI YA KWANZA YA JINA LA KATI

TAREHE YA KUZALIWA Mwezi/Siku/Mwaka

ANUANI _____ #. YA NYUBA _____ MJI _____ MSIMBO WA POSTA _____

(USIWEKE NAMBA YA SLP, TAFADHALI)

SIMU (_____) _____ BARUA PEPE _____ O Weka alama katika Boksi kama anuani ni mpya

Orodhesha majeraha yeyote uliyowahi kupata:

Orodhesha ulemavu wowote wa kimwili:

Orodhesha mzio wowote ulionao:

Orodhesha dawa zozote ambazo mwanamichezo anatomia au atatumia:

Daktari unayependelea: _____ Simu: _____

KUMBUKA: Kupata majeraha ni sehemu ya kawaida ya michezo. MPS haihusiki na majeraha watakayopata wachezaji wakati wamichezo, mvutano, na katika mazoezi. Wachezaji wanatakiwa kuhudumiwa na bima zao wenyewe.

Jina la Bima ya Afya:

Itakapotokea dharura, tafadhali orodhesha watu wawili unaopendekeza tuwapigie simu iwapo hautakuwa unapatikana:

Jina: _____ Simu: _____

Jina: _____ Simu: _____

MKE REC

A department of MPS

MKE REC
A department of MPS

Fomu ya Kumtambua Mwanamichezo



A department of MPS

Wanafunzi wote wanaoshiriki katika Ligi za MPS za Michezo ya Vijana ni lazima wasome na kukubaliana na kauli iliyopo chini, kabla ya kuanza kushiriki shughuli za timu(mazoezi, majaribio, uchangishaji wa pesa, na/au michezo). Tafadhali rejea

- KITABU CHA FURSA ZA MICHEZO KWA VIJANA:** Ninaelewa kwamba wazazi/walezi wote na wanamichezo wanahitaji kukubaliana na sera zote na kanuni za sasa zilizowekwa na Shule ya Umma ya Milwaukee/Burudani za Milwaukee na shule zake. Sera na kanuni za Burudani za Milwaukee zinapatikana katika toleo la sasa la Kitabu cha Fursa za Michezo kwa Vijana, ambacho kinapatikana kupitia www.mkerec.net.
- SHERIA ZA MUDA WA KUCHEZA:** Ninaelewa kwamba Ligi zote za Michezo ya Vijana zina sheria ya muda wa kucheza. Unaweza kupata muda maalumu wa kucheza katika sheria za ligi zilizochapishwa katika **mkerec.net**.
- VIFAA/SARE:** Kama mzazi/mlezi halali kisheria wa mwanafunzi aliyetajwa hapo juu, ninakubali kuwajibika katika kurudisha vifaa vyote vya michezo salama na sare zilizotolewa kwake na shule na kuwajibika kifedha vinginevyo.
- KUSIMAMISHWA KUSHIRIKI MICHEZO:** Ninaelewa kwamba Ofisi ya Michezo ya Vijana ina mamlaka ya kumsimamisha yeyote kulingana na ripoti kutoka kwa wafanyakazi au kutokana na mtazamo au uchunguzi wake.
- KUSIMAMISHWA SHULE:** Ninaelewa kwamba iwapo mtoto wangu atasimamishwa kuendelea na shule basi hataweza kushiriki mazoezi, kushindana, au kushiriki katika michezo katika kipindi ambacho amesimamishwa.
- UUNGWANA KATIKA MCHEZO:** Ninaelewa kwamba kuwa na uungwana katika michezo ni muhimu katika kuhakikisha kunakuwa na mazingira salama, ya kufurahisha, na ya kimichezo kwa washiriki wote. Heshima kwa wanamichezo wote, wanafunzi, wapinzani, watazamaji, wasimamizi, na wafanyakazi wa Burudani za Milwaukee ni muhimu ili washiriki wote waweze kufurahia mashindano. Ninaelewa kwamba tabia zisizo za kiuungwana katika michezo na lugha za matusi hazitavumiliwa katika matukio ya Burudani ya Shule za Umma za Milwaukee na katika Programu za Michezo ya Vijana. Tabia ambazo zitaonekana kuwa sio za kiuungwana katika michezo na Burudani za Milwaukee zitapelekea kuchukuliwa kwa hatua za kinidhamu dhidi ya mhusika/wahusika.
- SAFARI:** Ninaelewa kwamba wazazi/walezi wana wajibu wa kugharamikia mahitaji yote ya safari ya wanamichezo katika siku za mazoezi na siku za michezo.
- UNYANYASAJI:** Unyanyasaji umepigwa marufuku katika shughuli zote za kimichezo shule ya awali na ya msingi. Kushiriki katika unyanyasaji au kutokuripoti unyanyasaji ambao unaufahamu kutapelekea kuchukuliwa hatua za kinidhamu.

FOMU INAENDELEA NYUMA >

- ADA YA USHIRIKI WA MCHEZAJI:** Ninaelewa kwamba ninaweza kuhitajika kulipa ada kwa shule kwa ajili ya mtoto wangu kushiriki katika timu ya michezo. Na nyongeza, ninaelewa kwamba ada ya ushiriki wa mchezaji katika michezo hairudishwi kwa sababu ya kuahirishwa kutokana na hali ya hewa, kusimamishwa kwa mchezaji, kuhamishwa shule, au kwa sababu mtoto wangu amejitoa katika timu ya michezo.
- RUHUSA/IDHINI YA PICHA:** Ninaelewa kwamba kuna nyakati ambazo vyombo vya habari vya ndani, vyombo vya habari vya kimataifa, na/au mashirika yasiyo ya faida yanayoshirikiana na Shule za Umma za Milwaukee (MPS) wataomba ruhusa ya kurekodi video, kupiga picha na/au kuhoji washiriki katika shughuli za burudani za Milwaukee na MPS. Kwa kusaini hapa, ninaelewa kwamba ninatoa ruhusa kwa MPS kuchukua au kutumia picha, slaidi, picha za kidigitali, au taswira yangu katika muundo mwingine, za mtoto wangu mdogo au vitu ninavyomiliki au vya mtoto wangu, na kuweka picha zilizokamilishwa katika Tovuti, au katika machapisho mengine ya kuchapishwa au ya kielektroniki yanayohusiana na shughuli za MPS. Ninaelewa kwamba kwa kusaini hapa, mimi, kwa niaba yangu mwenyewe na/au kwa niaba ya mtoto wangu, ninawatoa MPS na wakurugenzi wake, maafisa, wafanyakazi na mawakala wake, na kuhusishwa katika madai yeyote ya mbeleni pamoja na mashtaka yatakayotokana na matumizi ya picha yeyote. Fomu hii itakuwa halali katika kipindi cha sasa cha msimu wa programu ya Michezo ya Burudani ya Milwaukee.
- HATI YA KUACHILIA:** Mimi/sisi tunatambua kwamba hali zisizotarajiwa pamoja na matatizo yasiyotegemewa vinaweza kutokea wakati wa shughuli za Burudani ambazo zipo nje ya uwezo wa wafanyakazi wetu (pamoja na watu waliojitolea). Kwa hiyo mimi/sisi tunakubali kuachilia na kutokuwashitaki Bodi ya Wakurugenzi ya Shule ya Milwaukee, mawakala wake, maafisa, wafanyakazi, na wafanyakazi wa kujitolea, dhidi ya uwajibikaji, madai, mashtaka, mahitaji, hukumu, gharama, riba, na matumizi (ikiwa ni pamoja na ada na gharama za mawakili) zinazotokana na shughuli kama hizo, ikiwa ni pamoja na ajali yeyote au jeraha kwangu binafsi au kwa mtoto wangu na gharama za huduma za matibabu.
- RUHUSA:** Ninatoa ruhusa kwa mtoto wangu/mimi mwenyewe kushiriki katika tukio/matukio ya Burudani ya MPS tajwa hapo juu. Iwapo majeraha yoyote yatatokea na kuhitaji matibabu, ninatoa ruhusa kwa wafanyakazi wa tukio hilo la burudani (ikiwa ni pamoja na wale wa kujitolea) kumtunza mwanangu au mimi mwenyewe, ikiwa ni pamoja na kutafuta matibabu.

Nimesoma na kuelewa sheria na kanuni zilizochapishwa kwenye kadi hii na ninakubali kuzifuata. Aidha, ninatambua kwamba kushindwa kufuata sheria yoyote ya kustahiki ya MPS kunaweza kusababisha kupoteza au kuwekewa kikwazo kwa ushiriki kwenye shughuli za Michezo ya Vijana ya MPS.

Saini ya Mzazi/Mlezi Halali _____

Tarehe _____

KANUNI ZA MAADILI KWA WACHEZAJI + MZAZI/MLEZI

MCHEZAJI- Mimi nathibitisha kwamba:

- Nitahimiza uungwana kwa wachezaji wenzangu, makocha, wafanyakazi na wazazi kabla, wakati na baada ya michezo.
- Nitaelewa kwamba kushiriki katika shughuli hizi za ziada ni nafasi ya upendeleo na nitahakikisha maksi na tabia zangu zinakuwa katika kiwango kizuri ili niweze kuendelea kushiriki.
- Ninaelewa kwamba ili kushiriki katika michezo ya vijana, ni lazima nitimize kiwango fulani cha viwango vya kimasomo pamoja na kukidhi mahitaji mengine.
- Nitafuata sheria za mafunzo kama zilivyowekwa na kocha wangu.
- Sitajaribu kumjeruhi mchezaji mwingine kwa makusudi.
- Nitahudhuria mazoezi na michezo yote kadri iwezekanavyo na kumtaarifu kocha wangu iwapo sitakuwa naweza kufika.
- Nitawaonyesha heshima na staha wachezaji wapinzani, makocha na mashabiki.
- Nitakuwa na staha wakati wa kushinda na kuwa na heshima wakati wa kushindwa.
- Sitatumia, wala kununua, kuuza, na/au kuwa na madawa ya kulevya, pombe au bidhaa za tumbaku. Ninaelewa kwamba kwenda kinyume na sheria hii kutapelekea kuchukuliwa hatua za kinidhamu.
- Nitawaheshimu makocha na wazazi wangu na nitafanya kile watakachoniagiza. Ninaelewa kwamba wanataka kunisaidia kuwa bora kadri inavyowezekana.
- Ninatambua kwamba kushindwa kufuata kanuni zilizotajwa hapo juu kutapelekea kukosa kucheza michezo au kusimamishwa kushiriki michezo.

FORM INAENDELEA NYUMA >

MKEREĆ

A department of MPS

KANUNI ZA MAADILI KWA WACHEZAJI + MZAZI/MLEZI

MZAZI/MLEZI – Hapa ninaahidi kwamba:

- Nitakumbuka kwamba mchezo ni kwa ajili ya watoto na sio wakubwa.
- Nitahimiza uungwana wakati wa michezo kwa kutoa msaada chanya kwa wachezaji wote, makocha na wasimamizi katika kila mchezo, mazoezi au shughuli zingine za michezo ya vijana.
- Nitataka kuwa na mazingira yasiyokuwa na madawa ya kulevya, pombe na tumbaku kwa ajili ya mtoto wangu na ninakubali kusaidia kwa kuepuka matumizi yake kabisa katika shughuli zote za michezo ya vijana
- Nitajitahidi kadri niwezavyo kuhakikisha michezo ya vijana inakuwa ya kufurahisha kwa mtoto wangu.
- Nitawaacha makocha wafundishe na kujizuia kutoa mapendekezo kwa wachezaji au makocha wakati wa mchezo au mazoezi.
- Nitawasaidia makocha na wasimamizi wanaofanya kazi na mtoto wangu ili kuwa na wakati chanya, na wa kufurahisha kwa kila mmoja.
- Nitafanya juhudi kuhakikisha mtoto wangu anahudhuria mazoezi na michezo yote na nitatoa taarifa sahihi kwa kocha iwapo atashindwa kuhudhuria.
- Nitaweka afya ya kihisia na kimwili ya mtoto wangu mbele zaidi kuliko haja yangu ya kutaka kushinda.
- Nitafuata sheria zote kama zilivyowekwa na shule ambayo mtoto wangu anahudhuria na katika Shule za Umma za Milwaukee/Shughuli ya Burudani ya Milwaukee.

Saini ya Mchezaji _____

Tarehe _____

Saini ya Mzazi/Mlezi Halali _____

Tarehe _____

MKE REC

A department of MPS



A department of MPS

Burudani ya Milwaukee
MICHEZO YA VIJANA
SPORTS5225 W. Vliet
St. Rm. 163
Milwaukee, WI 53208
P: 414.475.8410
mkerec.net

Ndugu Mzazi/Mlezi na Kocha,

Jimbo la Wisconsin na Shule za Umma za Milwaukee (MPS) wanafahamu umuhimu wa kutambua viashiria, dalili, na tabia zinazohusiana na majeraha/kutikisika kwa ubongo na moyo kusimama ghafla kwa vijana wanaoishiriki katika michezo na shughuli zingine za burudani. Taasisi zote pia zinatambua hatari zilizopo ambazo zinaweza kujitokeza pale mtikisiko wa ubongo au moyo kusimama ghafla vinaposhindwa kuangaliwa au kutibiwa vizuri.

Jimbo la Wisconsin lilipitisha Sheria ya Wisconsin ya 172 mnamo Aprili 2012 (Mitikisiko ya Ubongo), na sheria ya Wisconsin ya 210 mnamo Machi 2022 (Moyo Kusimama Ghafla), ambayo inahitaji kuboreshwa kwa elimu na uelewa juu ya kusimama kwa moyo kwa wazazi, wanamichezo, na makocha. Matokeo yake, MPS imefanya tathmini kamili ya michezo yake na shughuli zake za burudani na kutengeneza miongozo ifuatayo ili kuhakikisha usalama wa washiriki wote vijana:

1. Kwa kila mchezo MPS watagawa nyaraka zenye Taarifa za Majeraha ya Kichwa/Mtikisiko wa ubongo na Kusimama ghafla kwa moyo kwa wazazi/walezi wote na wanamichezo vijana katika shughuli za mashindano ya michezo za kulipwa.
2. Wazazi/walezi na wanamichezo vijana ni lazima wasaini na kurudhisha Fomu ya Makubaliano inayoonyesha kwamba wamepitia na kuelewa taarifa kuhusu majeraha ya kichwa/mtikisiko wa ubongo na kusimama ghafla kwa moyo kabla ya kushiriki shughuli yeyote ya ushindani. Wanamichezo vijana hawaruhusiwi kushiriki au kushindana mpaka baada ya kusainiwa kwa Fomu za Makubaliano na kuhifadhiwa na MPS.
3. Makocha pia wanahitajika kurejesha Fomu ya Makubaliano zinazoonyesha kuwa wamepitia, na wanaelewa, taarifa iliyopo kuhusu maumivu ya kichwa/mtikisiko wa ubongo na kusimama kwa moyo ghafla kabla ya kuanza kufundisha kama kocha.

Nyongeza, wazazi/walezi wote na makocha, pamoja na wafanyakazi waliojitolea, wanahimizwa kwa kiasi kikubwa kuchukua kozi mbili za bure zinazohusiana na kutibu mtikisiko wa ubongo (CDC) na moyo kusimama ghafla (NFHS) kwa kutumia michezo ya vijana kwa kutumia link zinazofuata <https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html> (Mitikisiko wa Ubongo) / <https://nfhslearn.com/courses/sudden-cardiac-arrest> (Kusimama Ghafla kwa Moyo). Na zaidi, makocha wote wa shughuli za michezo ya ushindani wanahitajika kufuata miongozo ya Chama cha Wanamichezo juu ya kusimamia majeraha ya kichwa/mtikisiko wa ubongo na kusimama ghafla kwa moyo.

Asante kwa kufanya kazi na sisi ili kuhakikisha usalama wa wanamichezo wetu vijana. Kama una swali lolote kuhusiana na mahitaji, tafadhali wasiliana na mimi kupitia 414-475-8219.

Wako,

Bobbie Kelsey
MPS Commissioner of Athletics

Taarifa kuhusu Mtikisiko wa Ubongo na Majeraha ya Kichwa

[Sheria ya Wisconsin ya 118.293 Ya Mtikisiko wa Ubongo na Majeraha ya Kichwa](#)

Mtikisiko wa Ubongo ni nini? Ni aina fulani ya jeraha la kichwa (ubongo) ambalo linapelekea kubadilisha namna ubongo unavyofanya kazi ukilinganisha na utendaji wake wa kawaida. Mtikisiko wa ubongo unasababishwa na kichwa kugongwa, kupigwa, au kutikishwa kwa kushtukiza. Mtikisiko wa ubongo pia unaweza kutokea pale mwili unapopigwa na kusababisha kichwa na ubongo kusogezwa mbele au nyuma kwa haraka. Hata inapoonekana kichwa kimegongwa kidogo tu inaweza kuleta matatizo makubwa. Mtikisiko wa ubongo unaweza kuwa na madhara makubwa katika ubongo mdogo, unaoendelea kukua na unatakiwa kushughulikiwa kwa usahihi. Madhara yanayotokana na majeraha makubwa ya ubongo (pamoja na mtikisiko wa ubongo) ni pamoja na kupata matatizo katika kufikiria, kukumbuka, kujifunza, viungo vya mwili kushirikiana, kusimama wima, kuzungumza, kusikia, kuona, na kuwa na mabadiliko ya kihisia.

Mtikisiko wa ubongo unakuwa na viashiria na dalili gani? Hauwezi kuona mtikisiko wa ubongo. Viashiria na dalili za mtikisiko wa ubongo zinaweza kuonekana mara moja baada ya kupata jeraha au zinaweza zisitokee au kuonekana mpaka baada ya masaa au siku kadhaa baada ya majeraha. Ni muhimu kuangalia mabadiliko yoyote yanayojitokeza kwako kama mwanamichezo au kuangalia mtoto wako anafanya nini au anajisikiaje, kuangalia iwapo dalili zitaendelea kuwa mbaya, au kama wewe au wao “hamjisikii sawa.” Mara nyingi mtikisiko wa ubongo hutokea bila kupelekea mtu kupoteza fahamu.

Iwapo mtoto akisema kuwa ana dalili mojawapo au zaidi za mtikisiko wa ubongo zilizo rodheshwa chini, au kama ukiona viashiria au dalili hizo mwenyewe, nenda ukapatiwe matibabu mara moja. Watoto wadogo na walio katika umri wa kubalehe ndilo kundi lililo katika hatari kubwa zaidi inapotokea mtikisiko wa ubongo.

Baadhi ya VIASHIRIA vya mtikisiko wa ubongo (vitu ambavyo wengine wanaweza kuviona kwa mwanamichezo aliyeumia):

- Muonekano kupigwa butwaa au kushangaa
- Kutokuwa na uhakika na magoli, mchezo, mpinzani
- Kuwa mzito
- Kujibu taratibu sana kuliko kawaida yake
- Kuonyesha mabadiliko ya tabia
- Kupoteza fahamu (hata kidogo)
- Kurudia maswali
- Kusahau ratiba ya darasa au kazi

Watoto wadogo na walio wenye umri wa balehe wanaohisiwa kupata mtikisiko wa ubongo hawatakiwi KAMWE kurudi kushiriki shughuli za michezo siku hiyo ambayo majeraha yametokea.

Wanatakiwa kusubiri katika kurudia shughuli zao mpaka pale mtoa huduma mwenye uzoefu wa kupima mtikisiko wa ubongo atakaposema ni SAWA kurudi kucheza. Hii inamaanisha, mpaka atakaporuhusiwa, asirudi katika:

- Darasa la Elimu ya Mazoezi ya Mwili (PE)
- Mazoezi au michezo
- Shughuli za kimwili wakati wa mapumziko

Baadhi ya DALILI za mara kwa mara zinazohusiana na kutikisika kwa ubongo (mambo ambayo mwanamichezo anayahisi):

- Kichwa kuuma
- Kichefuchefu au kutapika
- Kizunguzungu
- Kuwa na hisia kali unapoona mwanga au katika kusikia kelele au kutokuona vizuri
- Kushindwa kufikiria, kuwa makini, au kukumbuka
- Hisia za kukerwa, huzuni au hisia kali kuliko kawaida
- Kulala zaidi au chini ya kawaida

Kama wewe au mtoto wako mdogo au mtoto mwenye umri wa balehe mtakuwa na viashiria au dalili za mtikisiko wa ubongo

Tafuta matibabu mara moja. Mtoa huduma mwenye uzoefu wa kupima mtikisiko wa ubongo anaweza kujua kiwango cha athari na muda sahihi wa kurudi na kuendelea na shughuli za kawaida, ikiwa ni pamoja na shughuli za mazoezi na za shuleni (shughuli zinazohitaji umakini na za kujifunza).

Baada ya mtikisiko wa ubongo unahitaji muda kupona. Shughuli kadhaa zinahitaji kusitishwa wakati wa kupona. Hizi ni pamoja na mazoezi na shughuli zinazohitaji umakini mkubwa.

Taarifa zimechukuliwa kutoka katika [Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa \(CDC\) Inua Vichwa Ubongo Salama. Wakati](#)

[Ujao Imara Zaidi.](#) Kwa taarifa zaidi tembelea [Ukurasa wa Michezo ya Vijana wa CDC kwa wanamichezo, wazazi, na makocha.](#)

Taarifa Kuhusu Moyo Kusimama Ghafla

[Sheria ya Wisconsin ya 118.2935 Moyo kusimama ghafla: shughuli za michezo kwa vijana](#)

Japokuwa moyo kusimama ghafla (SCA) ni jambo adimu, lakini ni chanzo kikuu cha vifo vya wanamichezo vijana katika mazoezi au wakati wa kushiriki katika mashindano. Hata wanamichezo wanaonekana kuwa na afya nzuri na kuwa na matokeo ya kawaida katika vipimo vya awali wanaweza kuwa na kasoro za moyo zisizofahamika zinazoweza kutishia uhai wao. Kuwa na historia ya SCA kwenye familia katika umri chini ya miaka 50 au ugonjwa wa misuli ya moyo (cardiomyopathy) kunawaweka wanamichezo katika hatari kubwa zaidi. **Wanamichezo wanatakiwa kuwataarifu watoa huduma wanaowafanyia vipimo vya mwili historia ya familia yao kuhusu suala la magonjwa ya moyo.**

Moyo Kusimama Ghafla ni nini? Moyo kusimama ghafla ni hali ambayo moyo ghafla na bila kutegemea unaacha kudunda. Hali hii ikitokea, damu haifiki kwenye ubongo, mapafu, na viungo vingine muhimu.

Moyo kusimama ghafla mara nyingi husababisha kifo iwapo usipofanyiwa huduma ya kufufua misuli ya moyo na mapafu (CPR) na kutumia kifaa cha shoti ya umeme cha nje (AED) ndani ya dakika chache.

Moyo kusimama ghafla sio sawa na shambulio la moyo (heart attack). Shambulio la moyo hutokea pale ambapo mtiririko wa damu katika sehemu moya ya misuli ya moyo inapokuwa imezibwa. Wakati wa shambulio la moyo, moyo huwa hauachi tu kudunda kwa ghafla. Lakini katika tukio la moyo kusimama ghafla, moyo unaacha kudunda

Ni viashiria gani hatarishi ambavyo wanamichezo /makocha/wazazi waviangalie wakati wa mazoezi?

- Kuzimia/kupoteza fahamu (haswa wakati wa mazoezi)
- Kizunguzungu
- Uchovu/udhaifu usio wa kawaida
- Kifua kuuma/kubana wakati wa shughuli za mazoezi
- Kuishiwa pumzi
- Kichefuchefu/kutapika
- Mapigo ya moyo ya kazi (moyo kudunda kasi kuliko kawaida au kuruka midundo)

Sitisha shughuli husika/mazoezi mara moja kama una viashiria vyovyote hatarishi vya Moyo Kusimama Ghafla.

Zungumza na umwambie kocha na mzazi/mlezi ukigundua matatizo haya wakati wa mazoezi.

Kama mwanamichezo ana viashiria vyovyote vya SCA wakati wa kufanya mazoezi, anatakiwa **kupata matibabu na kufanyiwa uchunguzi kutoka kwa mtoa huduma kabla ya kurudi katika mchezo au mazoezi.**

Hatari kuu kwa kijana kuendelea kushiriki katika shughuli hiyo baada ya kuona viashiria hatarishi ni kwamba mwanamichezo anaweza kupata SCA, na kupelekea kufariki kama asipopatiwa huduma ya CPR na AED ndani ya dakika chache.

Njia gani zinatumiwa kuchunguza Moyo Kusimama Ghafla (SCA)?

[Uchunguzi wa Kimwili wa Awali Kabla ya Kushiriki wa WIAA](#) – fomu ya Historia ya Kiafya inakuwa na maswali muhimu yanayohusiana na moyo na inahitajika kukamilishwa kila mwaka. Uchunguzi wa nyongeza kwa kutumia vifaa vya kupima umeme wa moyo au elektrokadiogramu unaweza kufanyika iwapo kuna hofu katika historia au katika uchunguzi wa kimwili lakini sio lazima (kwa WIAA). Wazazi/walezi/wanamichezo wanatakiwa kujadiliana juu ya uhitaji wa kupima vipimo maalumu na mtoa huduma anayefanya uchunguzi wa historia ya familia na uchunguzi wa kimwili au baada ya kupata viashiria hatarishi vya moyo kusimama ghafla wakati wa kufanya mazoezi. Gharama za uchunguzi wa kimwili wa awali kabla ya kushiriki pamoja na uchunguzi wa ziada au vipimo vinavyopendekezwa ikiwa ni pamoja na kutumia vifaa vya kupima umeme wa moyo au elektrokadiogramu ni wajibu wa mwanamichezo na wazazi/walezi wao. **Si wakati wote au sababu zote za SCA kwa wanamichezo vijana vinaweza kugundulika katika historia, uchunguzi, au katika vipimo.**

Kipimo cha Umeme wa Moyo au Elektrokadiogramu ni nini, kina hatari na faida gani? Uchunguzi wa elektrokadiogramu (ECG) ni moja ya kipimo rahisi na cha haraka kinachotumiwa kupima moyo. Elektrodi (vipande vidogo vya plastiki, vinavyoshikishwa katika ngozi) vinawekwa katika mahali maalumu kwenye kifua, mikono, na katika miguu. Elektrodi hizo zinaunganishwa katika mashine ya ECG kwa nyaya. Umeme unaotokana na mapigo ya muyo unapimwa, kutafsiriwa, na kuchapishwa. Hakuna umeme unaotumwa kwenda mwilini. Athari za kufanya kipimo cha ECG ni ndogo mno na nadra. Faida zake ni pamoja na kwamba ni kipimo rahisi sana kufanya, kinaweza kufanyika katika ofisi nyingi za afya na kinaweza kugundua tatizo hili kwa watoto wadogo wasioonyesha dalili. **Vipimo vya ECG ni vizuri katika kugundua baadhi ya matatizo ya moyo ambayo yanaweza kuongeza hatari ya kupata SCA lakini hakiwezi kugundua matatizo hayo yote.** Kisipofanywa kwa usahihi taarifa hiyo itakuwa ni batili na inaweza kupelekea vipimo vingine zaidi (visivyokuwa na umuhimu) na uchunguzi zaidi. Vipimo vya ECG vinatakiwa kutafsiriwa na wataalamu wa kusoma vipimo vya ECG kwa watoto (ikimaanisha madaktari wa watoto katika masuala ya moyo). Kwa taarifa zaidi, [tazama tovuti ya Madawa ya Johns Hopkins ya Kipimo cha Elektrokadiogramu.](#)

Mwanamichezo mwanafunzi na mzazi/mlezi anawezaje kuomba kufanyika kwa kipimo cha umeme wa moyo na uchunguzi wa lazima wa afya ya mwili? Wanamichezo wanaoshiriki katika michezo ya WIAA wanahitajika kufanyiwa uchunguzi wa afya ya mwili na kupitia historia ya familia yao kila mwaka. Michezo mingine ya vijana ina mahitaji kama hayo. Japokuwa gharama za uchunguzi huu wa kiafya ni wajibu wa familia ya mwanamichezo, shule nyingi za wilaya huwa zinawasaidia wanafunzi kutumia gharama ndogo iwezekanavyo au kuwatafutia njia za kuwawezesha kupata vipimo hivyo bila gharama yeyote. Wanamichezo wanatakiwa kuwasiliana na wakurugenzi wao wa michezo kama watahitaji msaada katika kupata vipimo. Kama mwanamichezo ana hatari kubwa zaidi, au kuna historia ya magonjwa ya moyo katika familia yake, au ana viashiria hatarishi vya moyo kusimama ghafla wakati wa kufanya mazoezi, anatakiwa kumwambia mtoa huduma anayefanya uchunguzi wa historia na afya yake ya mwili na kujadiliana naye juu ya uwezekano wa kuhitaji kufanya kipimo cha umeme wa moyo.

MAKUBALIANO NA MZAZI

Kama mzazi/mlezi na kama mwanamichezo ni muhimu kutambua viashiria, dalili, na tabia zinazoambatana na mtikisiko wa ubongo na moyo kusimama ghafla. Kwa kusaini fomu hii unathibitisha kwamba umesoma nyaraka zenye taarifa za Mtikisiko wa Ubongo na Majeraha ya Kichwa kutoka katika Idara ya Mafunzo ya Umma (DPI) na Chama cha Michezo ya Shule za Wisconsin (WIAA) pamoja na nyaraka za taarifa za kuhusu Moyo Kusimama Ghafla.

Makubaliano na Mzazi:

Mimi, _____ nimesoma taarifa kuhusu Mtikisiko wa Ubongo na Majeraha ya Kichwa kutoka DPI. Nimepewa fursa ya kusoma taarifa zaidi kuhusu mtikisiko wa ubongo kutoka katika tovuti ya Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC). Ninaelewa mtikisiko wa ubongo ni nini na unaweza kusababishwa na nini. Pia ninaelewa viashiria, dalili, na tabia zake. Ninakubali kwamba mtoto wangu ni lazima aondolewe katika kushiriki/kucheza iwapo mtikisiko wa ubongo utakuwa umehisiwa kutokea.

Ninafahamu kwamba ni wajibu wangu kutafuta matibabu iwapo nikipewa taarifa kwamba mtikisiko wa ubongo unahisi kuwa umetokea. Ninafahamu kwamba mtoto wangu hawezi kurudi kushiriki/kucheza mpaka baada ya kupimwa na mtoa huduma anayefaa na kupewa ruhusa ya maandishi inayoonyesha hana tatizo hilo na kuikabidhi kwa kocha wake.

Ninafahamu kwamba mtikisiko wa ubongo unaweza kuwa na madhara makubwa sana katika ubongo mdogo, unaokua na ni jambo linalotakiwa kushughulikiwa kwa usahihi.

Nimesoma taarifa za kuhusu Moyo Kusimama Ghafla. Ninafahamu kwamba mtoto wangu anatakiwa kusitisha shughuli/mazoezi mara moja iwapo akionyesha dalili zozote hatarishi zinazoashiria moyo kusimama ghafla. Ninaelewa kwamba inashauriwa kuwa iwapo mtoto wangu akionyesha dalili zozote hatarishi za moyo kusimama ghafla wakati akifanya mazoezi, anatakiwa kufanyiwa vipimo vya kitabibu kabla ya kurudi kuendelea na mazoezi au kushiriki katika mchezo wake. Ninaelewa kwamba mimi au mtoto wangu tunatakiwa kutoa ripoti ya kuhusu historia ya familia yetu ya matatizo ya moyo au dalili hatarishi zinazoashiria moyo kusimama ghafla kwa mtoa huduma za afya wakati wa kufanya vipimo vya afya.

Ninafahamu namna ya kuomba kufanyiwa kipimo cha kupima umeme katika moyo (elektrokadiogramu) kwa gharama zangu, kama nyongeza baada ya vipimo vya lazima vya afya ya mwili vinavyohitajika ili kushiriki katika shughuli za kimichezo kwa kijana. Ninafahamu kuwa mkurugenzi wa michezo anaweza kunisaidia.

Saini ya Mzazi/Mlezi

Tarehe _____

MAKUBALIANO NA MWANAMICHEZO

Kama mzazi/mlezi na kama mwanamichezo ni muhimu kutambua viashiria, dalili, na tabia zinazoambatana na mtikisiko wa ubongo na moyo kusimama ghafla. Kwa kusaini fomu hii, unathibitisha kwamba umesoma nyaraka zenye taarifa za Mtikisiko wa Ubongo na Majeraha ya Kichwa kutoka katika Idara ya Mafunzo ya Umma (DPI) na Chama cha Michezo ya Shule za Wisconsin (WIAA) pamoja na nyaraka za taarifa za kuhusu Moyo Kusimama Ghafla.

Makubaliano na Mwanamichezo:

Mimi, _____ nimesoma taarifa za kuhusu Mtikisiko wa Ubongo na Majeraha ya Kichwa. Nimepewa fursa ya kusoma taarifa zaidi kuhusu mtikisiko wa ubongo kutoka katika tovuti za Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC). Ninaelewa mtikisiko wa ubongo ni nini na unaweza kusababishwa na nini. Pia ninaelewa viashiria, dalili, na tabia zake. Ninafahamu umuhimu wa kuripoti kwa makocha wangu na kwa wazazi/walezi wangu pale inapohisiwa kuwa mtikisiko wa ubongo umetokea.

Ninafahamu kwamba ni lazima nitolewe katika kushiriki/kucheza iwapo inahisiwa kuwa mtikisiko wa ubongo umetokea. Ninafahamu kwamba ni lazima nifanyiwe uchunguzi wa kiafya na mtoa huduma anayefaa na kumpatia kocha wangu ruhusu ya maandishi kutoka kwa mtoa huduma inayoniruhusu kuendelea kushiriki na mazoezi kabla ya kuruhusiwa kurudi kushiriki mazoezi/kucheza.

Ninafahamu kwamba baada ya kupata majeraha ya kichwa ubongo wangu unahitaji muda wa kupona na kwamba unaweza usipone vizuri iwapo nitarudi kushiriki mazoezi/kucheza mapema sana.

Nimesoma taarifa kuhusu Moyo Kusimama Ghafla. Ninafahamu kwamba ninatakiwa kusitisha shughuli/mazoezi mara moja iwapo nitakuwa na dalili zozote hatarishi zinazoashiria moyo kusimama ghafla na kuripoti dalili hizo kwa makocha wangu na wazazi/walezi wangu.

Saini ya Mwanamichezo

Tarehe _____