



**የዲ.ሲ. የሕዝብ ትምህርት ቤቶች - የአትሌቲክስ መምሪያ (Department of Athletics)
የኮሎምቢያ ዲስትሪክት (District of Columbia) በትምህርት-ቤቶች መካከል - የአትሌቲክ ማኅበር**

ለአትሌቲክ ተሳትፎዎች የተሰጡ ስምምነት

ለሚከተለው ትምህርት-ቤት ርዕሰ-መምህር/Principal: _____
የትምህርት ቤት ስም

የተማሪ መረጃ: _____
ስም፣ በልደት-ሰርተፊኬት (BIRTH CERTIFICATE) ላይ ልክ-እንደተጻፈው ክፍል

2025-2026
የትምህርት ዓመት

የትውልድ ቀን _____ ልክ-በእገስት (AUGUST) 1 ቀን 2024 ላይ ያለው-ዕድሜ

መኖሪያ: _____
የመንገድ አድራሻ

የወላጅ/አሳዳጊ - በቀደምትነት-የሚጠቀሙት ስልክ: _____ የወላጅ/የአሳዳጊ የኢሜል-አድራሻ: _____

የተማሪ & የወላጅ/አሳዳጊ - የተሳተፈ ፈቃድ-መስጫ ቅጽ*

ተማሪዬን፣ በትምህርት-ቤቶች መካከል በሚደረግ አትሌቲክስ እና ስፖርቶች ውስጥ እንዲሳተፍ ፈቃድ-በመስጠቴ እና ስምምነት-መስጫውን በማድረግ፣ የሚከተሉትን - መገንዘብን እና ሙሉ-ለሙሉ ስምምነቴን-ሰጥቻለሁ፡

- **ሊያደርስ የሚችለው-አደጋ:** በአትሌቲክስ ውድድር ውስጥ መሳተፍ - በፈቃደኝነት-የሚደረግ መሆኑን የተረዳሁ እና እውቅና-የሰጠሁ፤ እና ይህም - ሽብ-መሆን (paralysis መሆን) ወይም ሞትን ጨምሮ፣ ከባድ-ጉዳትን ሊያስከትል እንደሚችል ተረድቻለሁ። በመሳሪያዎች ላይ የተደረጉ ማሻሻያዎች፣ የሕክምና እርዳታ እና አካላዊ-ሁኔታን ማስተካከል፤ እንዲሁም-በህግ ላይ በተደረጉ ለውጦች ምክንያት - እነዚህ አደጋዎች እንዲቀንሱ-ያድረገ ቢሆንም፤ ነገር-ግን አትሌቲክስ ይህን-መሰል ክስተቶች ሙሉ-ለሙሉ ማጥፋት እንደማይቻል ተገንዝቤአለሁ። በአትሌቲክ እንቅስቃሴው ውስጥ በእኔ የተማሪ-አትሌት ላይ ሊደርስ-የሚችል አደጋ እንዳለ እገምታለሁ።
- **በኃላፊነት-የማይጠየቅ/Hold Harmless:** በዚህ-ውስጥ የተካተተውን አደጋዎች ሙሉ-ለሙሉ በመረዳት እና ተማሪው በDCPS በአትሌቲክ ፕሮግራም ውስጥ ተቀባይነት-ማግኘቱን እና በተማሪዬ ከዚህ-ተሳተፎ የተገኙ ጥቅማ-ጥቅሞችን ከግምት-ውስጥ በማስገባት፤ DCPS/DCIAAን፣ አባላቶቼን፣ ተቀጣሪ-ሠራተኞቼን፣ አሰልጣኞቼን፣ ወኪሎቼን፣ ኮንትራ-ከተሮቼን እና/ወይም የበጎ-ፈቃድ ሠራተኞቼ/volunteersን - ከሁሉም ተጠያቂነት፣ አቤቱታ፣ በእርምጃው የሚመጡ ሁኔታዎች፣ ወይም ተማሪው በትምህርት-ቤቶች መካከል በሚደረጉ ስፖርቶች ውስጥ ሲሳተፍ በሚመጡ ጉዳዮች - ከተጠያቂነት ለመልቀቅ እና በኃላፊነት ላለመጠየቅ (hold harmless) ተስማምቻለሁ።
- **የአስቸኳይ-ጊዜ የሕክምና እርዳታ:** የአስቸኳይ-የአደጋ ሁኔታዎች በሚፈጠሩ ጊዜ፤ በአደጋው-አስቸኳይነት ምክንያት ወይም ስለአስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ/ህክምናው ማስፈለግ ለእኔ ለማሳወቅ በቁ-መ-ከራ ከተደረገ-በኋላ፤ እኔን ለማሳወቅ የማይቻልበት-ሁኔታ በሚኖር-ጊዜ፤ የአስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ/ህክምና እንዲደረግ፣ ለ'DCIAA/DCPS/DCSAA' እና ለወኪሎቼ፣ ሠራተኞች፣ እና/ወይም ተቀጣሪ-ሠራተኞች - እኔን ወክለው እና ተማሪ-አትሌቱን ወክለው - ስምምነት-እንዲሰጡ፤ ስምምነቴን-ሰጥቻለሁ።
- **ቁጥጥር-የተደረገባቸው አደንካኛ (Substance)/ዕፅ (Drug) አጠቃቀም:** ተማሪ-አትሌቱ፣ ለተወሰነ ሁኔታ ወይም ህመም-ምክንያት በህክምና-የታዘዘለት ካልሆነ በስተቀረ፤ ስቴሮይድስ (steroids)፣ ሕገ-ወጥ ዕዳቸን፣ አልኮል-መጠጥን፣ ኢ-ሲጋራ (e-cigarettes)፣ vaping pens፣ ወይም ትንባሆ መጠቀም እንደሌለበት አረጋግጣለሁ።
- **ጉዳት-ማድረስ(Hazing)/ሟንጓጠጥ (Bullying):** ጉዳት-ማድረስ (hazing) እና ማንጓጠጥ (bullying)፤ በሁሉም-ጊዜ የተከለከሉ ናቸው። ጉዳት-ማድረስ (hazing) ተብሎ የሚካተተው፤ ማንኛውም የቡድን-አባላቶች በአዕምሮ ወይም አካላዊ አለመመቻቸት፣ ማዋረድ፣ ትንኮሳ-በማድረግ፣ ወይም በማዋረድ ተጋላጭ-ማድረግ ሲሆን፤ ማንጓጠጥ (bullying) የሚያካትተው፤ መጉዳት፣ ማስፈራራት ወይም ማስገደድን የያዘ-ነው። በDCPS አትሌቲክስ ፕሮግራም ውስጥ የተሰማሩ ሁሉም ተሳታፊዎች፣ አዎንታዊ-የሆነ ባህልን የሚያበረታታ ባህሪዬን ማሳየት ይጠበቅባቸዋል።

- **ብቁነት (Eligibility):** የተማሪ-አትሌቲክ፣ ሁሉንም የተካተቱትን የብቁነት-መስፈርቶች፣ ነገር-ግን በእነዚህ ብቻ ሳይወሰን - ዕድሜ፣ መኖሪያ፣ በትምህርት-ቤት ተገኝቶ መማር (school attendance)፣ የቀለም-ትምህርት ክንውን እና አካላዊ-ምርመራ (physical examination) በማሟላት ላይ መስማማት-እንዳለበት ተስማምቻለሁ። የተማሪ-አትሌቲክ፣ ከሁሉም የ'DCIAA/DCPS/DCSAA' ፖሊሲዎች እና ክንውኖችም-ጋር በሁሉም-ጊዜያቶች፣ በትምህርት-ቤቶች መካከል በሚደረጉ አትሌቲክስቶች ውስጥ እየተሳተፉ-ለመቆየት ብቁነታቸው እንዲቀጥል-ለማድረግ - ማክበር-አለባቸው። ከዚህም-በተጨማሪ፣ በትምህርት-ቤቶች መካከል የሚደረጉ አትሌቲክስ ውስጥ መሳተፍ የሚገኝ-ዕድል ሲሆን፣ እና በማንኛውም ጊዜ ውስጥ ተማሪው ብቁነቱን ካላሟላ ወይም መስፈርቶቹን የማይከተል ከሆነ - ተማሪው ወዲያውኑ ከተሳተፎው ሊወገድ-እንደሚችል ተረድቻለሁ።

ከላይ-ስሙ ለተጠቀሰው ተማሪ - ትምህርት-ቤቱን/ቤቷን ወክሎ/ላ፣ in **በሁሉም የስፖርት/ALL SPORTS** ፕሮግራሞች ውስጥ - የሚሰጠውን (**off-season, pre-season, in-season, እና post-season**)፤ የቡድን ጉዞን ወደ አካባቢው ወይም ከከተማው-ውጪ ለሚደረጉ ጉዞ፤ ስምምነቱን ሰጥቻለሁ።

EXCEPTIONS (ምንም-ከሌለ/if none፣ እባካችሁ-'N/A' አስገቡ): _____

የሚዲያ ስምምነት (MEDIA CONSENT)

በአትሌቲክ ውድድሮች ውስጥ የሚሳተፉ ተማሪዎች፣ በፎቶግራፍ ወይም ቪዲዮ-ቴፕ - በውድድሩ-ጊዜ ሊቀዱ-ይችሉ ይሆናል። ምንም-ዓይነት የማካካሻ ክፍያ (compensation) አብሮ-አይኖርም።

_____ እኔ፣ ለአቅም-አዳም ያልደረሰ (minor) ተማሪ-አትሌት ወላጅ/አሳዳጊ የሆንኩ ወይም፣ የ18 ዓመት-ዕድሜ ላይ የደረሰ ተማሪ-አትሌት፣ ከዚህ-በመቀጠል፣ ስሙ-እዚህ የተጠቀሰውን ተማሪ-አትሌትን፣ ለሚዲያ፣ የግብት-ማስታወቂያ/marketing፣ ወይም ለማስታወቂያ-ዓላማዎች ሆኖ ከDCPS አትሌቲክስ ፕሮግራም ጋር ባለው/ባለት ተሳትፎ-በሚያደርግበት ጊዜ፣ DCPS ወይም ወኪሉ(ሎቹ)፣ ቪዲዮ ቴፕ፣ ፎቶግራፍ፣ እና የድምጽ-ቅጂ ሊያደርጉ እንደሚችሉ - **ተስማምቻለሁ/AGREE**። ይህም፣ በአንላይን ላይ ፖስት-ማድረግ፣ ፎቶ ማሳያዎች ላይ ማውጣት እና ሌላ የማስታወቂያ ዕድሎችን ሊያካትት-ይችላል።

_____ እኔ፣ ለአቅም-አዳም ያልደረሰ (minor) ተማሪ-አትሌት ወላጅ/አሳዳጊ የሆንኩ ወይም፣ የ18 ዓመት-ዕድሜ ላይ የደረሰ ተማሪ-አትሌት፣ ከዚህ-በመቀጠል፣ ስሙ-እዚህ የተጠቀሰውን ተማሪ-አትሌትን፣ ለሚዲያ፣ የግብት-ማስታወቂያ/marketing፣ ወይም ለማስታወቂያ-ዓላማዎች ሆኖ ከDCPS አትሌቲክስ ፕሮግራም ጋር ባለው/ባለት ተሳትፎ-በሚያደርግበት ጊዜ፣ AGREE ወይም ወኪሉ(ሎቹ)፣ ቪዲዮ ቴፕ፣ ፎቶግራፍ፣ እና የድምጽ-ቅጂ ሊያደርጉ እንደሚችሉ - **አልተስማማሁም/DO NOT AGREE** እና ከዚህ-በመቀጠልም መውጫ (OPT-OUT) አድርጌአለሁ።

ማስታወሻ፡ ምንም የትምህርት ቤት፣ DCPS፣ ወይም የDCSAA ስም ወይም ሎጎ (logo) በማይጠቅስና በማያሳይ ሁኔታ ተቋራኝነት-በሌለው ሁኔታ እና በDCSAA ፖሊሲ መሠረት - DCPS/DCSAAን በማሳወቅ ለሚያደርጉት - ማንኛውም ተማሪው በንግድ/commercial ወይም በግብይት-ማከናወኛ/marketing ማረጋገጫ-የተሰጠበትን መብቱን - ይህ የሚዲያ ስምምነት የሚገድብ-አይሆንም። ለተጨማሪ-መረጃ፣ የ'DCSAA Handbook'ን ተመልከቱ።

መግለጫ (STATEMENT): በትምህርት-ቤቶች መካከል የሚደረጉ ፕሮግራሞች ውስጥ እና/ወይም ጉዞዎች ውስጥ ከመሳተፍ አስቀድሞ - ሁሉም ለአቅም-አዳም ያልደረሱ ተማሪዎች (minor students) ወላጆች/አሳዳጊዎች እና እነዚህ-መሰል ፕሮግራሞች እና/ወይም ጉዞዎች ውስጥ ለመካፈል የሚጠይቁ - 18 ዓመት-ዕድሜ የሆናቸው ወይም ከዚያ-በላይ የሆኑ ተማሪዎች፣ ለመሳተፍ-እንዲችሉ ለማድረግ፣ ይህን ቅጽ መፈረም-እንደሚያስፈልጋቸው ተረድቻለሁ። በተሰጠው-መረጃ ላይ ወደፊት ምንም-ዓይነት ለውጥ ቢኖር፣ ወዲያውኑ ወደ ተማሪው ትምህርት ቤት ለማሳወቅ ኃላፊነትን-ተቀብያለሁ። **ይህን ቅጽ በአጠቃላይ በጥንቃቄ-ያነበብኩት እና በዚህ-ውስጥ የያዘውን መረጃን መረዳትን አረጋግጣለሁ። በተጨማሪም፣ የሰጠሁት-መረጃ፣ እስከማውቀው ድረስ እውነተኛ እና ትክክለኛ መሆኑን አረጋግጣለሁ።**

የወላጅ/አሳዳጊ ወይም-ደግሞ የተማሪ (18 ዓመት-ዕድሜ+) - የተፃፈ ስም

የወላጅ/አሳዳጊ ወይም-ደግሞ የተማሪ (18 ዓመት-ዕድሜ+) - ፊርማ

ቀን

ከተማሪው ጋር ያለ ዝምድና

የቤት/የስራ ስልክ-ቁጥር

የሞባይል ስልክ (Cell Phone) ወይም አማራጭ-የሆነ ቁጥር

() ተማሪው፣ በሕክምና ኢንሹራንስ ሽፋን-ያገኘ ነው

() ተማሪው፣ በሕክምና ኢንሹራንስ ሽፋን-ያገኘ አይደለም

*DCPS= የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (District of Columbia Public Schools)
 *DCIAA= የኮሎምቢያ ዲስትሪክት (District of Columbia) በትምህርት ቤቶች መካከል የአትሌቲክ ማኅበር (District of Columbia Interscholastic Athletic Association)
 *DCSAA= የኮሎምቢያ ዲስትሪክት (District of Columbia) የስቴት የአትሌቲክ ማኅበር (District of Columbia State Athletic Association)

የተማሪ-አትሌት የመረጃ-ስብስብ (Data) እና የአስቸኳይ-የአደጋ ጊዜ ሕክምና መረጃ

ስም (የመጨረሻ/Last፣ የመጀመሪያ/First፣ የመሃከል-ስም ምዕራፍ-ቃል/MI) _____ የDCPS ተማሪ መታወቂያ (ID)# _____
 መንገድ/Street _____ ከተማ _____ ስቴት _____ ዚፕ _____

ጾታ ወንድ ሴት ከሁለቱም-ያለሆነ/Non-binary የትውልድ ቀን _____ ክፍል _____

ትምህርት ቤት _____ የትምህርት ዓመት **2025-2026**

በአስቸኳይ የአደጋ-ጊዜ ተጠሪ አድራሻ: እባካችሁ፣ ቢያንስ 2 (ሁለት) የሚገኙ-ሰዎችን አድራሻ አቅርቡ (*ወላጅ/አሳዳጊ - እንደ በቀደምት-የሚገኙ ሆነው አድራሻቸው መዘርዘር-አለበት)

ስም	ያለው-ዝምድና (Relationship) ወላጅ/አሳዳጊ	የቤት ስልክ	የስራ ስልክ	የምባይል ስልክ

የወላጅ/አሳዳጊ ኢሜል _____ በአስቸኳይ የአደጋ-ጊዜ ተጠሪ-የሆነው ሰው ኢሜል _____

ኢንሹራንስ እና አከፋፈል/Billing

ኢንሹራንስ ኩባንያ _____ የፖሊሲ ቁጥር/Policy # _____ የኢንሹራንስ ኩባንያው ስልክ _____

የፖሊሲው-በርሱ ስም የሆነው-ሰው (Policy Holder) ስም/ያላቸው-ዝምድና (Relationship) _____ አገልግሎት-በመስጠት የሚቆይበት ቀን _____

የተማሪ-አትሌቱ፣ ማንኛውም የሚከተሉት ሁኔታዎች አሉት (የሚመለከተው ላይ ሁሉ፣ ምልክት ያድርጉ)?

አኒሚያ/Anemia አስም/Asthma: የመድኃኒት ስም _____ ጊዜው-የሚያበቃበት/Expiration ቀን _____ ሲክል ሴል/Sickle Cell / የሲክል ሴል/Sickle Cell መለያ-ባህሪ

ስኳር-በሽታ/Diabetes የሚጥል-በሽታ/Epilepsy የደም-ግፊት/High Blood Pressure ከዚህ-ቀደም የነበረ በጭንቅላት ላይ የደረሰ ግጭጥ/Previous Concussion/የጭንቅላት ጉዳት/Head Injury፣ መልሳችሁ አዎ/yes ከሆነ፣ ቀኑ መቼ ነበር? _____

አለርጂ/Allergies _____ የ'Epi-Pen' ተጠቅመዋል አዎ/Yes፣ ግለጹ ቀን _____ የለም/No

ሌላ _____ ተማሪ-አትሌቱ ከንታከትስ/contacts ወይም መነጻጸ ያደርጋል? ከንታከትስ/Contacts መነጻጸ/Glasses አይመለከተውም (N/A)

በመጨረሻ የቲታነስ ቡስተር/tetanus booster የተወሰደበት ቀን? ወር/ዓመት-ምህረት _____

በአሁኑ-ጊዜ ጥቅም ላይ እየዋለ ያለው ሌላ መድኃኒቶችን ዘርዘር፣ በሃኪም-ትዕዛዝ የተሰጠ (prescribed) እና ከመድኃኒት-ቤት ከመደርደሪያ-የተገዙን ጨምሮ: _____

በትምህርት-ቤቶች መካከል የአትሌቲክ ዝግጅት-ላይ፣ ጉዞ፣ ወይም የልምምድ ክፍለ-ጊዜ ላይ በሚሳተፉ-ጊዜ፣ ተማሪ-አትሌቱ የህክምና-አርዳታ ማግኘት-ያለበት ሆኖ በሚገኝበት-ጊዜ፣ እኔ፣ ከዚህ በመቀጠል - የኩሎምብያ ዲስትሪክት የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (District of Columbia Public Schools) የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች እና የአካሉ ወኪሎች (አሰልጣኞች/coaches፣ የአትሌቲክ ዳይሬክተሮች፣ ቡድን/የጨዋታ (team/game) ሐኪሞች እና የአስቸኳይ የአደጋ-ጊዜ የሕክምና ቴክኒሻኖች (emergency medical technicians (EMTs) - ለተማሪ-አትሌቱ የሕክምና እንክብካቤ እንዲሰጡ እና/ወይም ተገቢ የሆነ የሕክምና አገልግሎቶችን ማግኘት-እንዲችሉ፣ ፈቅጃለሁ። ከዚህም-በተጨማሪ፣ ከዚህ-በላይ የተመደቡት የአስቸኳይ የአደጋ-ጊዜ ተጠሪዎችን - የDCPS ሠራተኞች ማግኘት ካልቻሉ፣ ልጄን ወደ ሆስፒታል፣ የአስቸኳይ ጊዜ እንክብካቤ ማዕከል፣ ወይም ለሕክምና-አገልግሎት ለመስጠት መገኘት ወደሚችል ሐኪም እንዲላክ፣ ለDCPS የጤና እንክብካቤ-ሰጪዎች እና ለወኪሎቻቸው - ስምምነቴን ሰጥቻለሁ። የአስቸኳይ-የአደጋ ሁኔታዎች በሚፈጠሩ ጊዜ፣ በአደጋው-አስቸኳይነት ምክንያት ወይም ስለአስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ/ህክምናው ማሰፈላግ ለእኔ ለማሳወቅ በቂ-መከራ ከተደረገ-በኋላ፣ እኔን ለማሳወቅ የማይቻልበት-ሁኔታ በሚኖር-ጊዜ፣ የአስቸኳይ የህክምና እንክብካቤ/ህክምና እንዲደረግ፣ ለ'DCIAA/DCPS/DCSAA' እና ለወኪሎቹ፣ ሠራተኞች፣ እና/ወይም ተቀጣሪ-ሠራተኞች - እኔን ወክለው እና ልጄን ወክለው ስምምነት-እንዲሰጡ፣ ስምምነቴን-ሰጥቻለሁ። ተማሪ-አትሌቱ በስፖርት ለመሳተፍ-እንዲችል፣ ይህ የተፈረመ ቅጽ እንደሚያስፈልግ ተረድቻለሁ።

ፊርማ _____ ቀን _____
 (ወላጅ/አሳዳጊ ወይም ቢያንስ 18 ዓመት ዕድሜ የሆነው ተማሪ)

ለቢሮ-ውስጥ ጥቅም-ብቻ የሚውል/For Office Use Only:
 Date of DC Universal Health Certificate (Physical) _____ AT/SC Initials: _____



በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (CONCUSSION) እና ድንገተኛ-የሆነ የልብ-ምት መቋረጥ (CARDIAC ARREST) - መረጃ-ማግኛ እና ስምምነት-መስጫ ቅጽ
ለወላጆች/አሳዳጊዎች እና ተማሪ-አትሌቶች

በጭንቅላት-ላይ ስለሚደርስ መናጋት (CONCUSSION)፣ መረጃ

‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ ምንድነው?

በ‘ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’፣ አንጎሉ በተለመደ-ሁኔታ የሚያከናውንበትን-መንገድ የሚቀይር፣ በአንጎል ላይ የሚደርስ አስቃቂ የጉዳት-ዓይነት ነው። በ‘ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ - የሚመጣው፣ በእራስ-ላይ ወይም በአካል-ላይ - በመጋጨት፣ በምት፣ ወይም በመወዛወዝ፣ ጭንቅላት/head ወይም አንጎል - ወደፊትና-ወደኋላ በፍጥነት እንዲነቃነቅ በማድረግ የሚፈጠር-ነው። “መታ-ማድረግ/ding”፣ “getting your bell rung”ም ቢሆን-እንኳን፣ ወይም-ደግሞ በጭንቅላት-ላይ ቀላል-ያለ ግጭት ወይም ምት የሚመስልም ቢሆን-እንኳን፣ አደገኛ-ሊሆን ይችላል።

በ‘ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ የሚያሳየው-ምልክት እና የሕመም-ምልክቶች ምንድናቸው?

በ‘ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ ምልክቶች እና የሕመም-ምልክቶች - ልክ አደጋው ከደረሰ በኋላ ሊታይ እንደሚችል ወይም ከአደጋው-በኋላ እስከ-በርካታ ቀናት ሊታይ የማይችል ወይም የማይስተዋል ሊሆን ይችላል። በጭንቅላት/head ወይም አካል ላይ፣ መጋጨት፣ ምት፣ ወይም መወዛወዝ ከደረሰ በኋላ፣ አትሌቱ አንድ-ወይም ከዚያ-በላይ ‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ የሕመም-ምልክቶች እንዳሉ ሪፖርት ካደረገ፣ እርሷ/እርሱ - ጉዳቱ በደረሰበት-ቀን ላይ ከጨዋታ-ውጪ ሆኖ መቆየት አለባት/አለበት። ‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ ላይ ግምገማ-ከማድረግ ልምድ-ካለው የጤና-እንክብካቤ ባለሙያተኛ - ፈቃድ-ካገኘ ብቻ አትሌቱ ወደጨዋታ መመለስ-አለበት።

ታወቁ-ኖሯል?

- አብዛኛዎቹ - ‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ እራስ-መሳት (loss of consciousness) ሳይኖር፣ የሚከሰት-ነው።
- በሕይወታቸው በሆነ-ጊዜ ‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ ደርሶባቸው የነበሩ አትሌቶች፣ ሌላ ‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ - ደርሶባቸው የመጎዳት ዕድላቸው-ከፍተኛ ነው።
- ከአዋቂ-ሰዎች ይልቅ፣ ታዳጊ-ልጆች እና ወጣቶች - ‘በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)’ ሊደርስባቸው-የሚችል እና ከደረሰባቸው አደጋ ለማገገምም ረጅም-ጊዜ ይወስድባቸዋል።

በአትሌቱ ሪፖርት የተደረጉ ምልክቶች:	በአሰልጣኝ-ሠራተኛ ምልክታ-የተደረገባቸው ምልክቶች:
<ul style="list-style-type: none"> • እራስ-ምታት ወይም በጭንቅላት ውስጥ “ግፊት/pressure” • ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ • ሚዛን-የመጠበቅ ችግር ወይም መፍዘዝ • ሁለት-ሆኖ የሚታይ ወይም ብዥ-ያለ - ዕይታ • ብርሃንን-ለመመልከት አስጨናቂ-ስሜት መፈጠር/Sensitivity to light • ድምፅን-ለመስማት አስጨናቂ-ስሜት መፈጠር/Sensitivity to noise • የቀርፋፋነት፣ ጭጋጋማነት፣ ደብዛዛ ወይም ፈዛዛነት ስሜት-መኖር • ትኩረት-መስጠት ወይም በማስታወስ ላይ ችግሮች መኖር • ግራ-መጋባት • ምንም ዓይነት “ትክክል-የመሆን ስሜት” አለመስማት፣ ወይም “የመደበት-ስሜት” መኖር 	<ul style="list-style-type: none"> • የደንገጠ ወይም የደንዘዘ መስሎ-መታየት • ስለሚሰራው ስራ/assignment ወይም የመጫወቻ ቦታ/position ግራ-መጋባት • የተሰጠውን ትዕዛዝ መርሳት • ስለ ጨዋታው፣ ውጤት-ማስገኘት፣ ወይም ተቃራኒ-ተጫዋች እርግጠኛ አለመሆን • እየተንቀራፈፈ መንቀሳቀስ • ጥያቄዎችን በቀስታ መመለስ • እራስን-መሳት (ለአጭር-ጊዜም ቢሆን እንኳን) • ጊዜያዊ-ስሜት (mood)፣ ባህሪ፣ ወይም የማንነት መቀያየርን ማሳየት • ከመመታት ወይም ከመውደቅ በፊት የነበሩ-ሁኔታዎችን አለማስታወስ • ከመመታት ወይም ከመውደቅ በኋላ የነበሩ-ሁኔታዎችን አለማስታወስ

“መላውን ሲዝን (WHOLE SEASON) ካለመጫወት-ይልቅ፣ አንድ-ጨዋታ አለመጫወት ይሻላል።”

የ'በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' - አደገኛ ምልክቶች

በማይዘወተር-ሁኔታ፣ አልፎ-አልፎ፣ የ'ጭንቅላት-መናጋት (concussion)' በደረሰበት ሰው ላይ፣ አደገኛ-የሆነ የደም-መርጋት (blood clot) በጭንቅላት-ውስጥ ሊከሰት-የሚችልበት ሁኔታ ሊፈጠር-የሚችል እና አንጎልን ከራስ-ቅል/skull ጋር ያለውን-ቦታ ሊያጨናንቅበት ይችላል-ይሆናል። በጭንቅላት/head ወይም በአካል ላይ፣ መጋጨት፣ ምት፣ ወይም መወዘወዝ ከደረሰ በኋላ፣ አትሌቱ ወዲያውኑ የሕክምና ትኩረት እንዲያገኝ-መደረግ አለበት፤ እርሷ/እርሷ የሚከተሉትን ማንኛውንም አደገኛ ምልክቶችን ሊያሳዩ-ይችላሉ፡

- አንደኛው-የዓይን ብሌን ከሌላው በልጠ-ሲገኝ
- እንቅልፍ-እንቅልፍ የማለት-ስሜት ወይም ለመንቃት-አለመቻል
- እየተባባሰ የሚመጣ የራስ-ምታት
- ደካማ-መሆን፣ የመደንዘዝ-ስሜት፣ ወይም የማቀናጀት-ችሎታ መቀነስ
- ተደጋጋሚ-የሆነ፣ ማስመለስ ወይም ማቅለሽለሽ
- የምላስ-መተሳሰር ዓይነት አነጋግር (Slurred speech)
- መንቀጥቀጥ ወይም ድንገተኛ-የሆነ መውደቅና መንቀጥቀጥ (Convulsions or seizures)
- ሰዎችን ወይም ቦታዎችን ለይቶ አለማወቅ
- መጠኑ-በስፋ ሁኔታ ግራ-መጋባት፣ እረፍት-አልባ፣ ወይም መንፈሱ-የሚረበሽ - መሆን
- ያልተለመደ-ዓይነት ባህሪ መኖር
- እራስን-መሳት (ለአጭር-ጊዜ የሆነ እራስን-መሳት ቢሆን-እንኳን፣ ትኩረት ሊወሰድበት ይገባል)

አትሌታችሁ፣ በ'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' የደረሰበት ከመሰላችሁ - ምን ማድረግ አለባችሁ?

1. አትሌቱ፣ በ'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' የደረሰበት-መሆኑን ከተጠራጠራችሁ፣ አትሌቱን ከጨዋታ አስወጡት እና የሕክምና ትኩረት እንዲደረግለት አድርጉ። የጉዳቱን ከፍተኛነት እናንተ-እራሳችሁ ወሳኝ-ለመሆን አትሞክሩ። የጤና እንክብካቤ ባለሙያተኛ፣ በ'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)'ን በመገምገም ልምድ-ያለው፤ እርሷ/እርሱ ከህመም-ምልክቶች ነፃ የሆኑ እና ወደ ጨዋታ-መመለስ እንደሚችሉ እስከሚያያቸው-ድረስ፤ ጉዳቱ-በደረሰበት ቀን-ላይ አትሌቱ፣ ከጨዋታ-ውጪ መሆን አለበት።
2. በ'ጭንቅላት-ላይ ከደረሰ-መናጋት (concussion)' በቶሎ-ማገገምን እንዲረዳ፣ ዕረፍት-ማድረግ ቁልፍ መንገድ-ነው። በርካታ ትኩረትን የሚጠይቅ የአካል-እንቅስቃሴ ማድረግ ወይም እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ፣ እንደ - በኮምፒውተር ላይ በመስራት ማጥናት፣ እና የቪዲዮ-ጨዋታዎች (video games)ን መጫወት ያሉት፤ 'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' የሕመም-ምልክቶች እንደገና-እንዲመጡ ወይም እንዲባባሱ ሊያደርጉ-ይችላሉ። በ'ጭንቅላት-ላይ መናጋት (concussion) ከደረሰ-በኋላ፣ ወደ ስፖርት እና ትምህርት ቤት መመለስ - በጤና እንክብካቤ ባለሙያተኛ በጥንቃቄ ከሚደረግ ቁጥጥር እና ከትትል ጋር፣ ቀስ-በቀስ የሚካሄድ ሂደት መሆን አለበት።
3. አስታውሱ፡ 'በጭንቅላት-ላይ የሚደርሱ መናጋቶች (Concussions)' በተለያዩ-ሁኔታ በሰዎች ላይ ተጽዕኖ ያደርሳሉ። አብዛኛዎቹ አትሌቶች - በ'ጭንቅላት-ላይ ከሚደርስ መናጋት (concussion)' በቶሎ እና ሙሉ-ለሙሉ መዳን-ሲችሉ፤ አንዳንዶች ደግሞ የህመም-ምልክቶቹ ለቀናቶች ወይም-ደግሞ ለህምንታት-ሳይቀር ይቆይባቸዋል። በጣም ከፍተኛ-አደጋ የደረሰበት በ'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' - ለወራቶች ወይም ከዚያ-በላይ ይቆያል።

ያሏቸውን የህመም-ምልክቶች አትሌቱ ሪፖርት ማድረግ ለምን-ያስፈልጋል?

አትሌቱ በ'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' ካጋጠመው - አንጎሉ/ሷ እስከሚደን ጊዜ-ያስፈልገዋል። የአትሌቱ አንጎል ገና እየዳነ-ባለበት ጊዜ ውስጥ፣ እርሷ/እርሱ ሌላ በ'ጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)' ሊያጋጥማቸው የሚችልበት ዕድል-ከፍተኛ ነው። በድጋሚ የደረሰ 'የጭንቅላት መናጋቶች (concussions)' - ለመዳን የሚወስደውን ጊዜ ሊያራዝመው-ይችላል። በማይዘወተር-ሁኔታ፣ አልፎ-አልፎ፣ በታዳጊ-አትሌቶች ላይ በድጋሚ የደረሰ 'የጭንቅላት መናጋቶች (concussions)' ሲከሰቱ፣ የአንጎል ማበጥን ወይም ቋሚ የሆነ ጉዳትን በአንጎላቸው ላይ ሊያደርስ-ይችላል። ለሞት-የሚያደርሱም ሊሆኑ-ይችላሉ።

የጭንቅላት-ጉዳት እንዳለ በሚጠረጠር-ጊዜ ምን ይሆናል?

የD.C. ኮድ/Code § 7-2871.02ን በተከተለ-ሁኔታ በአትሌቲክ እንቅስቃሴ ወቅት የጭንቅላት መናጋት (concussion)ን ገጥሞት-የተቋቋመ መሆኑ የተጠረጠረ አትሌት፣ በአትሌቲክ እንቅስቃሴ ውስጥ ከሚደረጉ አካላዊ ተሳትፎ ወዲያውኑ መወገድ-ያለበት እና፣ ፈቃድ-ባለው ወይም ሰርቲፋይድ የሆነ የጤና እንክብካቤ ሰጪ ግምገማ ካልተደረገለት/ላት በስተቀረ፣ እና ወደ አካላዊ ተሳትፎ ለመመለስ የጽሁፍ ነፃ-መሆናቸው የሚያረጋግጥ (clearance) ካላገኙ-በስተቀረ፣ ሊመለሱ-አይችሉም። ስለ በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussions) ተጨማሪ መረጃዎች፣ ወደ 'CDC Heads Up to School Sports Parent Information Page' ገጽ፣ በመጎብኘት መገኘት-ይችላል (<https://www.cdc.gov/headsup/highschoolsports/parents.html>)።

ለ'ጭንቅላት-ላይ ለሚደርስ መናጋት (CONCUSSIONS)'፣ የ'SWAY' መረጃ (PHS የተማሪ-አትሌቶች ብቻ)

የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (District of Columbia Public Schools) የአትሌቲክስ ፕሮግራም - በአሁኑ-ጊዜ፣ በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion)ን የሚቆጣጠር - 'Sway' የሚባል ሶፍትዌር (software)ን - በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion) ላይ የሚደርስ ምልክቶችን ለመለየት እንዲረዳው ይጠቀማል።

ሚዛን (Balance): 'ስዌ (Sway)'፣ በውስጥ-የተተከለ የእንቅስቃሴ-መጠንን የሚለካ (built-in motion sensors)ን፣ በማንኛውም የሞባይል ዲቫይስ ወይም ታብሌት ውስጥ የሚገኝን - የስዌ (sway) አቋጣጫ መጠንን-ለመለካት፣ ይጠቀማል። ዲቫይስ-ን በደረት-ላይ በሚጫኑት-ጊዜ፣ የእንቅስቃሴ ትንታኔ ሰጪ የሆነ አልጎሪዝም (motion analysis algorithm)፣ ያለውን ቋሚነት አስልቶ፣ የህክምና ባለሙያዎች፣ በርቀት (virtually) አቀማመጥ ውስጥ የሕክምና-ደረጃ ሚዛኑ ላይ ምርመራ-ለማድረግ ይደርሳቸዋል።


መገንዘብና ማስተዋል: ከሚዛን - በተጨማሪ፣ 'ስዌ (Sway)' - በጭንቅላት-ግጭት የሚደርስ ጉዳት ቁጥጥር ላይ፣ በሚከተሉት-ላይ ቁልፍ-የሆነ መለኪያዎችን ይሰበስባል:

- የማስታወስ-ችሎታ (Memory)
- የምላሽ-እርምጃ መስጫ ጊዜ (Reaction Time)
- ስሜታዊ-ግፊትን መቆጣጠር (Impulse Control)
- የፍተሻ-ጊዜ (Inspection Time)

የመነሻ ምርመራ (Baseline Testing):

- የመነሻ መለኪያ የሚሆነው፣ በስፖርት ክፍለ-ጊዜ እና/ወይም መድረሱ-ከታወቀ የጭንቅላት-ግጭት (concussion) ከዳኑ በኋላ - በየሁለት-ዓመቱ መወሰድ ያስፈልገዋል።

የመነሻ ምርመራ-ፈተና አሰጣጥ (Baseline testing)፣ በከፍተኛ-ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ጋር ብቻ የሚጠናቀቅ-ይሆናል። ስለ እኛ በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (concussion) ቁጥጥር ፕሮፎኩሎች - ማንኛውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሏችሁ፣ የ'DCIAA Lead Athletic Trainer' የሆኑት፣ ዶ/ር ጃሚል ዋትሰን (Dr. Jamila L. Watson) DAT, LAT, ATC፣ በJamila.Watson@k12.dc.gov ማነጋገር፣ ወይም የተማሪዎን ትምህርት ቤት የአትሌቲክ አሰልጣኝን፣ እባካችሁን አነጋግሩ።

ስለ 'ስዌ ሶፍትዌር (Sway software)'፣ ተጨማሪ መረጃዎችን ለማግኘት፣ እባካችሁ እዚህ ጎብኙ: <https://swaymedical.com> 

በጭንቅላት-ላይ የሚደርስ መናጋት (CONCUSSION)ን በተመለከተ የቀረቡ መጠይቆች

- ተማሪ-አትሌቲክ፣ ከዚህ-ቀደም በጭንቅላት ላይ የደረሰ መናጋት (concussion) ገጥሞት-የተቋቋሙ-ነው አዎ/Yes የለም/No
- የተቋቋሟቸው የጭንቅላት-ላይ ጉዳቶች (concussions) - አጠቅላይ ቁጥር _____
- የ'ጭንቅላት-መናጋቶች (concussion)'ን የተቋቋሙባቸው ቀን (ናቶች) _____
- ተማሪ-አትሌቲክ፣ ከዚህ-ቀደም በ'SWAY concussion' ላይ ምርመራ-ተደገለት ያውቃልን? አዎ/Yes የለም/No እርግጠኛ-አለመሆን/Unsure
 - መልሳችሁ አዎ/yes ከሆነ፣ መቼ _____

ድንገተኛ-የሆነ የልብ-ምት መቋረጥ (SUDDEN CARDIAC ARREST (SCA) መረጃ

ትርጓሜ (Definition): ድንገተኛ-የሆነ የልብ-ምት መቋረጥ (Sudden Cardiac Arrest (SCA)፣ ልብ በድንገት እና ባልተጠበቀ-ጊዜ መምታቱን በሚያቆም-ጊዜ ለሞት-አደጋ ሊዳርግ-ይችላል። ይህ ከገጠመ፣ ደም ወደ አንጎል እና ወደ ሌላ አስፈላጊ የሆኑ የሰውነት-ክፍሎች (organs) መረጨቱ-ያቆማል። 'SCA' የሕክምና የአስቸኳይ-አደጋ ሁኔታ ነው። በተማሪ-አትሌቶች ላይ 'SCA' የመጣሙ-ሁኔታ አምብዛም-አይደለም፤ ነገር-ግን በሚሳተፉበት አካላዊ-እንቅስቃሴ ምክንያት - አትሌት-ካልሆነ ተማሪ ጋር ሲነፃፀር፣ አትሌት-የሆነ ተማሪ ከፍ-ያለ የአደጋ-መጠን አላቸው።

መንስኤዎች/Causes: የልብ-ምት መቋረጥ (cardiac arrest) ዋናው-ምክንያት፣ 'ventricular fibrillation' ወይም 'ventricular tachycardia' በሆነ እና፣ እነዚህም የአርትሚክስ (arrhythmias) ወይም መደበኛ-ያለሆነ የልብ-ምት ምክንያቶች ናቸው። አደጋ-ሊያመጡ የሚችሉ ምክንያቶች ሆነው የተካተቱት፣ ቀድሞ-የነበረ የልብ-ምት መቋረጥ (prior cardiac arrest)፣ ኮሮናሪ የልብ ህመም (coronary heart disease)፣ የልብ ቫልቭ ሕመም (heart valve disease)፣ ከልብ-ሕመም ጋር መወለድ (congenital heart defects)፣ እና በጄኔቲክስ ሊከሰት የሚችል አርትሚክስ (arrhythmias caused by genetics)። ሆኖም-ግን፣ የልብ-ምት መቋረጥ (cardiac arrest) የሚደርስባቸው ግማሾቹ-የሚሆኑት ሰዎች፣ የልብ-ችግር እንዳላቸው እንኳን የማውቁ-ናቸው። ሌላ የ'SCA' ምክንያት-ሆነው የተካተቱት፣ በልብ ክፍሎቹ ላይ ጠባሳ-መፈጠር (scarring of the heart tissue)፣ ጠንካራ-የሆነ የልብ ጠንቅ/thickened

heart muscle (cardiomyopathy)፣ የልብ መድኃኒቶች/heart medications፣ ኤሌክትሪካዊ ያልተለመዱ-ነገሮች መፈጠር/electrical abnormalities፣ የልብ ስር ላይ ያልተለመዱ-ነገሮች መፈጠር/blood vessel abnormalities፣ እና የመዝናኛ ዕፅን መጠቀም/ recreational drug use። በልጆች-ላይ - የልብ-ምት መቋረጥ (cardiac arrest) ሊከሰት-የሚችለው በመታነቅ/choking ወይም በመስመጥ/drowning ምክንያት፣ የመተንፈስ-መቋረጥ (respiratory arrest) ከተከሰተ-በኋላ (መተንፈስ-በሚያቆምበት ጊዜ) - ነው።

እርምጃ-ሳይወሰዱ የመቆየት አደጋ/Risk of Inaction: እነዚህን የሕመም ምልክቶች ቸል-ማለት እና ጨዋታውን እየተጫወቱ መቀጠል፣ አስከሬ-አደጋን ሊያመጣ የሚችል እና ድንገተኛ የልብ-ምት መቋረጥ ሞት (sudden cardiac death (SCD)ን ሊያስከትል-ይችላል። እነዚህ የሕመም ምልክቶች ላይ ትኩረት መስጠት እና ጊዜውን-የጠበቀ ተገቢ የህክምና እንክብካቤን ለማግኘት-መጠየቅ፣ አስጊ-ከሆነ እና ወደሞት ሊያደርስ ከሚችል አደጋ መከላከል-ይቻላል።

የማስጠንቀቂያ ምልክቶች/የ'SCA' የሕመም-ምልክቶች	ለ'SCA' የሚደረግ የአስቸኳይ-ጊዜ ምላሽ
<ul style="list-style-type: none"> • በድንገት-መውደቅ እና እራስን-መሳተ (ፌንት-ማድረግ/pass out)፤ • አለመተንፈስ ወይም አተነፋፈሳቸው ትክክል-አለመሆን፣ ወይም አየር-ለማግኘት በጣም-መተንፈስ (gaspings for air)፤ • ለጩኸት ወይም ከባድ-ለሆነ ንቅናቄ (shaking) ምላሽ-አለመስጠት፤ እና/ወይም • የልብ-ምት/pulse አለመኖር 	<ul style="list-style-type: none"> • ወዲያው-እርምጃ መውሰድ (በሕይወት-የቆየት ዕድልን-ለመጨመር፣ ጊዜ/time በጣም ወሳኝነት-አለው) • 'SCA'ን ማወቅ • ወዲያው-911 መደወል • 'CPR' ማካሄድ • 'Automatic External Defibrillator (AED)'ን መጠቀም

በዚህ-ሰነድ/document ውስጥ ጥቅም-ላይ የዋለው መረጃ፣ ከአሜሪካ የልብ ማኅበር (American Heart Association) (<https://www.heart.org/en/health-topics/cardiac-arrest>)፣ እና ከብሄራዊ የጤና ተቋም (National Institute of Health) (<https://www.nhlbi.nih.gov/health/cardiac-arrest> እና <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9674198/>) ተገኝቶ-የነበረ ነው። የበለጠ-መረጃን ለማግኘት፣ እነዚህ ገጾች ኅብኙ።

በዚህ ቅጽ ላይ በመፈረም፣ ከላይ-የተጠቀሰውን ስለ ጭንቅላይ ላይ የሚደርስ መናጋቶች (concussions) እና 'SCA' መረጃዎቹን ያነበብነው እና፣ ይዘቶቹን በሙሉ የተረዳነው እንደሆነ እናሳውቃለን። ጥያቄዎችን እንደንጠይቅ ዕድል-ተሰጥቶን የነበረ እና፣ ሁሉም ጥያቄዎች ለእኔ አጥጋቢ-በሆነ ሁኔታ ተመልሶልኛል። በ'ስዌ የጭንቅላት-መናጋት ቁጥጥር ፕሮግራም (SWAY Concussion Management Program)' ውስጥ - (ለከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪ-አትሌቶች ብቻ) - በትምህርት ቤቶች መካከል በሚደረግ የተማሪ-አትሌት ተሳትፎ ውስጥ - ተማሪ-አትሌቱ እንዲሳተፍ፣ ተሰማምተናል። የተማሪ-አትሌቱን የህመም ምልክቶች - ወደ አሰልጣኛቸው፣ አስተዳደሮች፣ እና/ወይም የጤና እንክብካቤ-ሰጪዎች ሪፖርት ለማድረግ ኃላፊነት-እንዳለብን ተረድተናል። ተማሪ-አትሌቱ ወደ ጨዋታ የመመለስ ፕሮቶኮሉ በDCPS እንዲፈቀድለት ለማድረግ፣ ከመመለሱ በፊት ባለው የ24 ሰዓት ወቅት-ውስጥ፣ ምንም የህመም-ምልክቶች የሌለው መሆን እንዳለበትም ተረድተናል። ይህ የተፈረመበት ቅጽ፣ በትምህርት-ቤቶች መካከል ለሚደረጉ ስፖርቶች ተሳትፎ አስፈላጊ-እንደሆነም በተጨማሪ-ተረድተናል።

የስፖርት(ቶች) ፍላጎት

የወላጅ/አሳዳጊ፣ የተፃፈ ስም

የወላጅ/አሳዳጊ ፊርማ

(ወይም የተማሪ-ፊርማ፣ ተማሪው 18-ዓመት ወይም ከዚያ-በላይ ከሆነ)

ቀን