

### 3. Feidhm cuimhne

Má theipeann ar an duine freagra ceart a thabhairt ar cheann ar bith de na ceistanna seo, is féidir go bhfuil comhtholghadh orthu.

"Cén áit a bhfuil muid inniu?"

"Cén leath den chluiche é?"

"Cén duine deireanach a scóráil?"

"Cén fhoireann a bhí in bhur n-éadan an tseachtain seo caite / an cluiche deireanach?"

"Ar bhain sibh an cluiche deireanach?"

**Má shiltear go bhfuil comhtholghadh ar lúthchleasaí ar bith ba chóir IAD A BHAINT DEN LÁTHAIR IMEARTHA LÁITHREACH BONN, agus níor chóir ligean dóibh dul ar ais go dtí go bhfuil measúnú leighis déanta orthu. Má mheastar go bhfuil comhtholghadh ar lúthchleasaí ar bith, níor chóir iad a fhágáil leo féin ná níor chóir go rachadh siad i mbun tiomána.**

Má mheastar go bhfuil comhtholghadh ar imreoir, moltar i gcónaí an t-imreoir a chur chuig gairmí leighis, le haghaidh diagnóise agus treorach, chomh maith le cinntí maidir le fillleadh ar an imirt, fiú má tá na hairionna réitithe.

### COMHARHAÍ RABHAIDH

**Má thuairiscítear CEANN AR BITH de na comharthaí seo a leanas, ba chóir an t-imreoir a bhaint den pháirc go sábháilte láithreach bonn. Mura bhfuil teacht ar ghairmí cáilithe leighis, ba chóir smaoineamh ar an duine a thabhairt in otharcharr le haghaidh measúnú leighis práinneach:**

- Tá an lúthchleasaí ag gearán go bhfuil pian ina muineál
- Mearbhall nó greannaitheacht atá ag éirí níos measa
- Urlacan ar bhonn leanúnach
- Taom nó tritheamh
- Laige nó griofadach / mothú dóite sna sciatháin / cosa
- Comhfhiús atá ag dul i léig
- Tinneas cinn atá go holc nó ag éirí níos measa
- Athrú neamhghnách san iompar
- Amharc dúbailte

### Cuimhnigh:

- Ba chóir bunphrionsabail na garchabhrach a leanúint i gcónaí (contúirt, freagairt, aerchonair, análú, imshruthú).
- Ná déan iarracht an t-imreoir a bhogadh mura bhfuair tú oiliúint leis sin a dhéanamh (ach amháin sa chás go bhfuil sé de dhíth don aerchonair)
- Ná bain an clogad (má bhíonn sé air) mura bhfuair tú oiliúint leis sin a dhéanamh.

ó McCrory et. al, Ráiteas Comhdhearcaidh maidir le Comhtholghadh sa Spórt. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2014 Grúpa don Chomhtholghadh sa Spórt



Ní raibh Benjamin Robinson ach 14 bliana d'aois nuair a fuair sé bás le siondróm an dara himbhualadh mar gheall ar chomhtholghadh a bheith air an dara huair le linn cluiche rugbaí i dTuaisceart Éireann.

Bhí comhtholghadh ar Ben ag tús an dara leath den chluiche ach d'imir sé leis ar feadh 25 bomaite agus bhí sé páirteach in dhá imbhualadh throma eile.

Dá mbeadh duine ann a bheadh ábalta comharthaí agus airíonna an chomhtholghtha a aithint ní ba luaithe, bhainfeadh siad Benjamin den pháirc.

**"IN AMHRAS? GLAC SOS!"**

Arna fhoilsiú ag an Roinn Oideachais agus ag an Roinn Cultúir, Ealaíon agus Fóillíochta

[www.deni.gov.uk](http://www.deni.gov.uk)



Department of  
**Education**  
[www.deni.gov.uk](http://www.deni.gov.uk)

AN ROINN  
**Oideachais**  
MÁNNYSTRE O  
**Lear**



Department of  
**Culture, Arts  
and Leisure**  
[www.dcalni.gov.uk](http://www.dcalni.gov.uk)

MÁNNYSTRE O  
**Fowlgates, Airts  
an Aisedom**  
AN ROINN  
**Cultúir, Ealaíon  
agus Fóillíochta**

**AITHIN  
AGUS  
BAIN DEN PHÁIRC**



**COMHTHOLGADH**

Is féidir le comhtholghadh a bheith marfach agus mar sin de ba chóir na comharthaí a bheith ar eolas ag gach duine.

## AD IS COMHTHOLGADH ANN?

Is gortú inchinne é comhtholgadh a tharlaíonn de ghnáth má bhuaileann tú do chloigeann nó má thiteann tú. Is féidir go dtarlóidh sé ag am ar bith agus in áit ar bith: mar shampla le linn spóirt, i gclós na scoile nó fiú sa bhaile.

Ba chóir plé go dáiríre le comhtholgadh i gcónaí. Tá sé fíorthábhachtach na comharthaí a aithint agus a bheith ar an eolas faoin rud ba chóir a dhéanamh.

## NA COMHARHTHAÍ AITHINT

Má bhuaileann tú féin nó duine eile ar an chloigeann, ba chóir duit a bheith ar an airdeall maidir leis na comharthaí seo a leanas:

- Tinneas cinn
- Dreach marbh nó mearbhall
- Codlatacht nó tuirse
- Fonn urlacain
- Greannaitheacht nó ag mothú “mar a bheadh ceo i mo chloigeann”
- Deacrachtaí leis an chuimhne
- Athrú ar bith eile ar an ghnáthiompar.

Thig le comhtholgadh a bheith ann, fiú nuair nach bhfuil cailliúint comhfheasa i gceist; caithfidh tú aird a thabhairt ar gach ceann de na hairíonna seo. Le tuilleadh sonraí a fháil, amharc ar an **Eolaí Póca: Comhtholgadh a Aithint™**.

### Bí ar d'airdeall agus bí sábháilte

- Léirítear comharthaí agus airíonna an chomhtholghtha díreach nuair a ghortaítear an duine de ghnáth, ach in amanna is féidir go mbeidh moill suas le 48 uair an chloig ar na hairíonna.
- Má bhuaileann tú do chloigeann an dara huair agus comhtholgadh ort cheana féin, is féidir go mbeidh sin iontach dáiríre ar fad.
- Má shíleann tú go bhfuil comhtholgadh ar dhuine agus má tá tú ar an eolas faoin rud ba chóir a dhéanamh, is féidir go seachnófar gortú tromchúiseach agus go sábháilfaidh tú beatha duine fiú.

## BÍ AR AN EOLAS FAOIN RUD ATA LE DEANAMH AGUS TABHAIR AIRE DA CHEILE

Más rud é gur bhuaileann tú do chloigeann nó má shíleann tú go bhfuil comhtholgadh ar dhuine eile:

- **Stad den imirt** nó cibé rud a bhí ar bun agat.
- **Abair** le múinteoir, tuismitheoir, oiliúnaí, réiteoir nó maor láithreach bonn.
- **Bí ionraic** faoin dóigh a mothaíonn tú nó an rud a chonaic tú.

Má fhágtar duine gan aithne gan urlabhra nó má tá an chuma orthu go bhfuil siad ag dul in olcas, is gá scairt a chur ar otharcharr le cuidiú a fháil go gasta dóibh.

Amharc ar an Eolaí Póca: **Comhtholgadh a Aithint™** le tuilleadh treorach a fháil.

Cuimhnigh go bhfuil do shláinte agus do bheatha níos tábhachtaí ná spóirt ar bith ná cluiche ar bith:

- Má bhuaileann tú do chloigeann roimh an chluiche, caithfidh tú **an t oiliúnaí a chur ar an eolas**.
- Má bhuaileann tú do chloigeann agus tú ag traenáil nó ag imirt, **ná tosaigh ag imirt arís** go dtí go bhfuil measúnú déanta ag dochtúir ort.
- Má deirtear leat nár chóir duit a bheith ag imirt nó ag traenáil ar feadh tréimhse áirithe, déan cinnte de **go leanann tú na treoracha**.



Forbraíodh an bhileog seo le tacaíocht ó Dr Michael McBride, Príomhdhochtúir Oifigiúil Thuaisceart Éireann.

Íomhánna an chláirigh/lomha Heaca © thinkstockphotos.co.uk

## Eolaí Póca: COMHTHOLGADH A AITHINT™

Áis le cuidiú leat comhtholgadh a aithint i bpáistí, daoine óga agus daoine fásta



### AITHIN agus BAIN DEN LÁTHAIR IMEARHTHA

Smaoinigh ar an chomhtholgadh má bhíonn **ceann amháin nó níos mó ná ceann amháin** de na níthe seo a leanas ann: leideanna sofheicthe, comharthaí, airíonna nó meancóga nuair a chuirtear ceisteanna le cuimhne a thástáil.

#### 1. Leideanna sofheicthe má tá tú in amhras faoin chomhtholgadh

Is féidir go bhfuil comhtholgadh ar dhuine má bhíonn ceann amháin nó níos mó ná ceann amháin de na leideanna sofheicthe seo a leanas ann:

Cailliúint comhfheasa nó neamhfheagúlacht

An duine ina luí ar a talamh gan bogadh / go mall ag éirí

Neamhshocair ar na cosa / fadhbanna le cothromaíocht nó ag titim / neamh-chomhordú Greim láimhe a bhreith ar an chloigeann

Stánadh folamh nó dreach marbh a bheith ar an duine

Mearbhall a bheith ar an duine / gan iad a bheith eolach ar chúrsaí imeartha

#### 2. Comharthaí agus airíonna má tá tú in amhras faoin chomhtholgadh

Má bhíonn ceann amháin nó níos mó ná ceann amháin de na comharthaí nó airíonna seo a leanas ann, is féidir go bhfuil comhtholgadh ar dhuine:

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| - Cailliúint comhfheasa        | - Tinneas cinn                               |
| - Taom nó tritheamh            | - Meadhrán                                   |
| - Fadhbanna le cothromaíocht   | - Mearbhall                                  |
| - Masmas nó urlacan            | - Spadánta                                   |
| - Codlatacht                   | - “Brú sa chloigeann”                        |
| - Mothúchánach                 | - Radharc gearmhach                          |
| - Greannaitheacht              | - Íogaireacht i leith solais                 |
| - Brón                         | - Aímnéise                                   |
| - Tuirse nó easpa fuinnimh     | - Mothaím “mar a bheadh ceo i mo chloigeann” |
| - Neirbhíseach nó inmíoch      | - Pian sa mhúineál                           |
| - “Ní mhothaím mar is ceart”   | - Íogaireacht i leith calláin                |
| - Deacrachtaí leis an chuimhne | - Deacrachtaí an intinn a dhíriú             |

© 2014 Grúpa don Chomhtholgadh sa Spóirt

<http://bjism.bmj.com/content/47/5/267.full.pdf>