

**‘OKU ‘I AI E
MAHAMAHALO ‘OKU
UESIA HO ‘ULU**

Rugby  **Smart**


NEW ZEALAND
RUGBY

FEKUMI KI HA TOKANGA FAKAFAITO'O FAKAVAVEVAVE KAPAU 'OKU KE ONGO'I...

- Mamahi fo'ou mo tu'u'kaivi ho kia
- Fakautuutu e puputu'u
- Ke Toutou lua
- E hamu mo e tetetete
- Vaivai pe pe makinikini pe vevela e nima pe va'e
- Hoholo hifo 'o e tu'unga 'oku ne 'ilo'i ha me'a mo 'ene 'aa mai
- oku 'ata ua ho'o sio
- Langa 'ulu pea toe faka'au ke kovi ange
- Ngaahi liliu 'o 'ene to'onga 'oku ngali kehe

MAHALO PE TE KE ONGO'I...

- langa 'ulu
- palai e sio
- ninimo
- faingata'a ia he sio ki he maama ngingila mo e/longoa'a le'olahi
- hela'ia
- palopalema'ia ke manatu'i
- faingata'a'ia ke fakakaukau'l ha me'a pe fakamama'u e tokanga ki ha me'a
- Lototāngia
- 'ite'ita

Manatu'i 'e lava ke toe toloi atu 'a e ngaahi faka'ilonga' ni 'i ha houa 'e 48

'I HE LOLOTONGA E 'ULUAKI HOUA 'E 48 'OKU TOTONU KE 'OUA NA'AKE...

- faka'uli
- inu kava malohi
- faka'aonga'i ha ngaahi faito'okona tapu
- fai ha fa'ahinga ngaue fakatu'asino
- fai ha fa'ahinga ngaue 'o ngaue lahi 'aki e 'atamai
- faka'aonga'i e mata(screen) 'o ha komiputa he 'oku hu mai ai e māma lanu puluu 'oku malohi ia ki ho 'uto
- 'oku 'ikai totonu ke ke mohe he 'uluaki houa 'e fa, ka 'oku totonu ke ke mālōlō pe

Kapau 'e toe kovi ange e ngaahi faka'ilonga, sio ki he toketā he taimi pe ko ia

'I HE TAIMI TE KE SIO AI KI HA TOKETA

Ka ke fiema'u 'a e pa'anga kakato ke totongi'aki ho'o 'apoinimeni, sio ki he lisi 'o e kau toketa 'oku nau kau he fuofua fai 'o 'eni he uepisaite www.rugbysmart.co.nz/research/concussion-management-pathway-pilot

Te ke 'alu mo ho'o fika ke hu'aki(Access Code), 'e 'i-meili atu kiate koe hili pe e fakahu ho'o lavea ki he komiputa.

Kapau 'oku ke fie sio ki he toketa pe 'a'au, pea ke tauhi ho'o la'l talitotongi pea te mau totongi fakafoki atu ia kiate koe.

KA KE FIE FOKI 'O VA'INGA ...

- fakakakato 'a e palani (Graduated Return to Play), mo e Koosi Ako mo Ngaue 'oku ma'u he uepisaite www.rugbysmart.co.nz/injuries/concussion pea ma'u mo e tohi faka'ataa mei ha toketa metikolo kimu'a pe ke foki ke ako va'inga mo milimili sino
- ma'u ha fakangofua fakafaito'o mei ha toketa kimu'a pea foki ki he ako

Ko e taimi nounou taha te ke malolo ai pea ke toki foki 'o va'inga ko e 'aho 'e 21('a e lahi hake he ta'u 19) pe ko e 'aho 'e 23 (ki he si'i hifo he ta'u 19). 'E ala 'o toe loloa ange kapau 'oku ke kei ongo'i pe 'oku te'eki ke ke sai