

**ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਕੰਕਸ਼ਨ ਕੋਡ ਔਫ ਕੰਡਕਟ**

**ਮੈਂ ਕੰਕਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗਾ:**

* ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਣਾ.
* ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨ-ਫੀਲਡ ਸਿਖਲਾਈ, ਔਫ-ਫੀਲਡ ਸਿਖਲਾਈ, ਗੇਮ-ਪਲੇ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਾਂ.
* ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ.
* ਦੂਜੇ ਐਥਲੀਟ, ਕੋਚ, ਅਧਿਕਾਰੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ, ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ.
* ਵਰਜਿਤ ਖੇਡ ਲਈ ਜ਼ੀਰੋ-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਜੋ ਕਿ ਕੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.
* ਵਰਜਿਤ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜ਼ੀਰੋ-ਟੌਲਰੈਂਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਕੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਜ਼ੀਰੋ-ਟੌਰਰੈਂਸ ਪਾਲਿਸੀ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ.
* ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧ ਰਹੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ, ਜਿਹੜੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਕੋਡ ਔਫ ਕੰਡਕਟ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ.

**ਮੈਂ ਕੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੁਏ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ:**

* ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੇਰੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਝਟਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਤਾਕਤ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਹਿੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ



* ਇੱਕ ਕੰਕਸ਼ਨ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਕ ਕੰਕਸ਼ਨ ਅਕਸਰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਇਮੇਜਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ, ਐਮਆਰਆਈ, ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ.

Box #80030 Appleby RPO Burlington, ON L7L 6B1 | [www.fieldhockeyontario.com](http://www.fieldhockeyontario.com)

* ਮੈਨੂੰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਕੇ ਹੋਸ਼ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਹਰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟੇ / ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ.
* ਮੇਰੀ ਇਕ ਕੰਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਇਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਨੋਨੀਤ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਕੋਚ) ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਸਮਝਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਨੋਨੀਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਬਣਾਈ ਹੈ. ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿਖਲਾਈ / ਅਭਿਆਸ / ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਥਲੀਟ ਸਹਿਜ ਸੰਕੇਤਾਂ / ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.
* ਅਗਲੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਤ ਕੰਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੇਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ.

**ਮੈਂ ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੁਕਾਵਾਂਗਾ. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ.**

* ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੁਕਾਵਾਂਗਾ. ਮੈਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ, ਇੱਕ ਕੋਚ, ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਇੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋਣ 'ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ.
* ਜੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਮੈਨੂੰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਟਾਫ, ਇੱਕ ਕੋਚ, ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਇੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ.
* ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ / ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ' ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ. ਮੈਨੂੰ ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਚ / ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਪਸੀ-ਖੇਡਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਲਈ ਹੈ.
* ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਖੇਡ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ. ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ.

Box #80030 Appleby RPO Burlington, ON L7L 6B1 |www.fieldhockeyontario.com

* ਮੈਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਮੈਨੂੰ ਖੇਡ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ, ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ.

**ਮੈਂ ਉਹ ਸਮਾਂ ਲਵਾਂਗਾ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ.**

* ਮੈਂ ਰਿਟਰਨ-ਟੂ-ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਕੰਕਸ਼ਨ ਰਿਟਰਨ-ਟੂ-ਪਲੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਂਗਾ.
* ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ / ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਤ ਕੰਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ. ਮੈਨੂੰ ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਚ / ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੋਚਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ.

**ਇੱਥੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਫੀਲਡ ਹਾਕੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕੰਕਸ਼ਨ ਕੋਡ ਔਫ ਕੰਡਕਟ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਹਾਂ.**

**ਐਥਲੀਟ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ਮਾਪੇ / ਸਰਪ੍ਰਸਤ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ਤਾਰੀਖ਼: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Box #80030 Appleby RPO Burlington, ON L7L 6B1 | www.fieldhockeyontario.com