

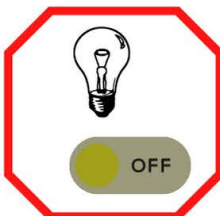
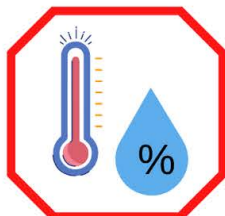
# Профилактика спортивного травматизма



**Спортивная травма** – это повреждение с нарушением целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием.

## Причины возникновения спортивных травм

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности и др.);
- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, покрытие и пр.);
- несоответствующие возрасту снаряды, обувь, одежда;
- неблагоприятные условия в помещении (влажность, температура воздуха, воды в бассейне и др.);
- нарушение правил поведения (поспешность, невнимательность);
- недостаточная физическая подготовленность;
- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра).



# Профилактика:

- качественная разминка;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, состояние здоровья и т.п.);
- страховка и другие методические приемы, характерные для того или иного вида спорта;
- массаж, самомассаж, баня и др.

## Первая помощь при травмах

### Ушибы, растяжения, вывихи

**Причина:** удар тупым предметом, падение.

**Симптомы:** боль, ограничение движений, отечность, гематома.

1. Необходимо обеспечить покой травмированному месту.
2. Наложить тугую повязку, приподнять поврежденный участок.
3. Приложить холодный компресс.
4. Если есть царапины, их необходимо обработать дезинфицирующим средством.

**При любой травме необходимо обратиться за медицинской помощью для точной постановки диагноза и дальнейшего лечения!**



### Переломы костей

**При закрытом переломе необходимо:**

1. Сразу же вызвать неотложную помощь.
2. Обеспечить неподвижность конечности, к примеру, подложить под нее валик или скрученное одеяло, подушку.
3. Приложить холодный компресс.
4. Наложить шину.

**При открытом переломе необходимо:**

1. Остановить кровотечение, для этого необходимо наложить жгут.
2. На открытую рану наложить стерильную салфетку.
3. Наложить шину, не затрагивая костных обломков. Ни в коем случае нельзя пытаться вправить кость самостоятельно.

