



ВОЛОНТЕРЫ  
МЕДИКИ

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО СПОРТА

# Травма и травматизм



- Травма — (повреждение) нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей, возникающее в результате внешнего воздействия. Травма возникает при занятии спортом в неблагоприятных условиях:

однократном сильном воздействии,  
при незначительном по силе воздействии, но часто повторяющемся

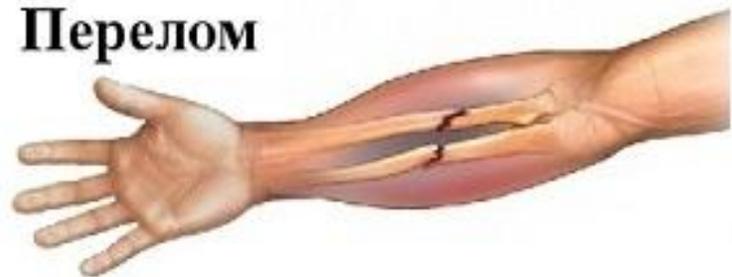
- Изучением травматизма занимается травматология — наука о повреждениях, которая изучает причины возникновения травм, последствия полученных травм, разрабатывает методы лечения и систему профилактических мероприятий.

# Основные травмы



- Ушиб.  
Признаки: припухлость, кровоподтек, болезненность
- Растяжение  
Признаки: резкая боль в суставе при движении сустава, изменение формы сустава
- Вывих.  
Признаки: Сильная боль, неподвижность сустава, изменение формы сустава
- Закрытый перелом  
Признаки: боль, кровоподтек, невозможность движения или наоборот аномальная подвижность и деформация конечности.
- Открытый перелом  
Признаки: боль, сильная припухлость, , невозможность движения или наоборот аномальная подвижность и деформация конечности, повреждение кожных покровов, виден обломок кости

## Перелом



## Ушиб



## Растяжение или разрыв связок



# Основные причины спортивного травматизма (1)



Существует 3 основные причины травматизации при занятии спортом:

1) Причины методического характера.

- Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений
- Занятие без разминки или недостаточной разминки
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

2) Причины организационного характера.

- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- Нарушение правил врачебного контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.

# Основные причины спортивного травматизма (2)



Но самая главная причина -3- по причине ребенка ~70%

- Несоответствие спортивной формы
- Затеивание опасных игр без ведома преподавателя
- Ношение часов, браслетов, украшений и других предметов, что может привести к травме
- Стремление начать основную часть занятия без разминки
- Не обращение к преподавателю в случае плохого самочувствия
- Утаивание травмы
- И многое, многое другое...

# Профилактика травматизма (1)



- К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий (нельзя идти в спортзал без ведома преподавателя)
- Перед началом занятий необходимо проверить исправность инвентаря
- Учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме
- Отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избежания травм
- Обучающийся должен знать правила безопасности и исполнять их (правильное и безопасное выполнение упражнений)

# Профилактика травматизма (2)



- Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части
- Необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии
- В конце занятия провести заминку
- по медицинским показаниям знать свою группу здоровья и придерживаться плана программы
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия по команде преподавателя
- В случае плохого самочувствия оповестить преподавателя
- не входить и не выходить из зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий

# Профилактика травматизма (3)



- Слушать сигналы преподавателя, вовремя начинать упражнение и заканчивать
- учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и спортивных игр
- При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- При получении учащимся травмы немедленно сообщить преподавателю, слушать дальнейшие указания
- Не забывать про гигиенические меры после занятий в тч душевые помещения

# Береги свое здоровье



Лишь две вещи обнаруживают свою  
ценность после потери их —  
молодость и здоровье.



Лишь две вещи  
обнаруживают свою  
ценность после потери их –  
молодость и здоровье.

Арабская пословица