

Bezpieczeństwo w sporcie

Kontuzje sportowe zdarzają się często u dzieci i nastolatków. Wielu kontuzjom sportowym można zapobiec, przestrzegając protokołów bezpieczeństwa. Noszenie ochronnej odzieży sportowej również pomaga uniknąć urazu.

Zanim pozwolisz dziecku uprawiać sporty zorganizowane, powinno przejść badania medyczne. Podczas badań należy także omówić historię chorób.

1. Zabieraj butelkę wody na ćwiczenia i mecze. Dzieci powinny porządnie się nawadniać, pijąc dużo wody przed, w trakcie i po meczu.
2. Rozciąganie przed ćwiczeniami i przed grą może rozluźnić napięcie mięśni. Może to pomóc w zapobieganiu kontuzjom sportowym, takim jak zerwanie lub nadwężenie mięśni. Zadbaj o czas na rozgrzewkę sportowców przed każdymi ćwiczeniami i przed grą.
3. Rób przerwy w uprawianiu danego sportu, aby uniknąć urazów wynikających z przeciążenia. To szansa na wzmocnienie. To także czas na rozwijanie umiejętności nabytych w innym sporcie.
4. Trenerzy powinni uzyskać certyfikat w zakresie udzielania pierwszej pomocy i resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Powinni nauczyć się rozpoznawać oznaki i objawy wstrząsu. Powinni także unikać kontuzji spowodowanych przeciążeniem, zapewniając odpoczynek zawodników podczas ćwiczeń i gry.

Informacje o kaskach sportowych są dostępne pod adresem:

<https://www.cdc.gov/headsup/helmets/index.html> (strona dostępna jedynie w języku angielskim)