



2. Загриване

Не е разумно да изскочиш на игрището и да започнеш да играеш. Направи няколко обиколки, за да отпуснеш мускулите и да се подготвиш за играта. Загривките при спортуване помагат за безопасността ви.

3. Правилата на играта

Когато играчите познават правилата на играта - кое е позволено и кое не, нараняванията са по-малко. Ти и другите играчи знаете, какво да очаквате един от друг. Във футбола, например, не можеш да изскочиш изотзад, да спънеш играча и да отмъкнеш топката. Разрешено е и е по-безопасно да се бориш ЗА ТОПКАТА, а не СИГРАЧА.

Когато играеш с приятели стритбол или футбол, нещата са по-свободни, с по-малко правила. Но рискът някой да пострада се увеличава. Особено, ако играчите не се познават и се опитват да покажат кой е по-велик. Договорете се и спазвайте договорените правила.

4. Безопасността на другите

Някои правила нямат нищо общо с печелене на точки или получаване на наказания. Те имат за цел най-вече предпазване на другите хора и вежливо поведение. При скок в басейна, например, трябва да си сигурен, че има свободно място за това. Иначе може да се стовариш върху някого.

Един от начините да пазиш останалите, е да се договорите за сигнали. Например, когато играеш волейбол, и трябва да отбиеш дълъг пас, можеш да извикаш „Аз съм!“, за да избегнете сблъсък с други играчи от отбора.

5. Не играй, когато имаш травма или нараняване

Това е много важно. Да играеш, когато си пострадал или когато едно нараняване не е оздравяло напълно - не е разумно. Така може да се стигне до по-тежко увреждане, което задълго да те изкара от игра.

Не отлагай и не се насилвай да тренираш или да играеш, когато си пострадал. Отиди на лекар и изпълнявай препоръките му за връщането към тренировките и игрите.

Да се надяваме, че ако спазваш правила 1, 2, 3 и 4, няма да ти се наложи да правиш това с правило 5. Или поне не толкова често.



**СЕГА ВЕЧЕ ЗНАШ ТОВА, КОЕТО ТРЯБВА,
ЗА ДА НЕ ПОСТРАДАШ.**

Издават:

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ
НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ - 2011

**БЕЗОПАСНО
СПОРТУВАНЕ,**



**БЕЗОПАСНА
ИГРА!**



**НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ
ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ**



Една четвърт от българските момичета и повече от една трета от момчета на 11 години играят и спортуват поне по един час всеки ден. Тренират или спортуват с приятели почти всеки ден повече от една трета от връстниците ви между 14 и 18 години.

Защото да играеш и да спортуваш е много весело.

Но да пострадаш, докато играеш или спортуваш никак не е приятно.

Какво се случва

- Най-често срещаните наранявания са навяхвания, изкълчвания и счупвания на ръцете и краката.
- Най-опасно, обаче, е да пострада главата. От всеки 5 наранявания на главата 2 се случват при спортуване или игра с приятели.

Къде, кога и как можеш да пострадаш

- Две трети от нараняванията при тези, които тренират сериозно, се случват по време на тренировка, а не на състезание.
- При груповите спортове нараняванията са по-чести, а при индивидуалните по-тежки.

Кой как се наранява

- Когато спортуваш самостоятелно или играеш с приятели, се нараняваш по-често, отколкото ако ходиш на тренировки.
- По-големите от вас по-често се претоварват и се нараняват при каране на колело и при спортуване.
- С израстването получаваните наранявания стават по-сериозни.
- Момчетата се нараняват най-често при игра на футбол, волейбол и уличен баскетбол, при каране на скейтборд.
- Момчетата могат да пострадат при гимнастически упражнения, игра на волейбол и баскетбол.

Без предпазна екипировка рискуваш да получиш по-сериозни наранявания

За да избегнеш нараняванията и да останеш в играта, прави следните пет неща:

- Използвай необходимата предпазна екипировка.
- Винаги загрявай преди и разпускай след натоварване.
- Научи добре правилата на играта.
- Пази другите.
- Не играй, когато си пострадал.

1. Предпазна екипировка

Каква ще е тя, зависи от спорта, който тренираш.

- Каските са най-разпространената предпазна екипировка. Те пазят най-важното - главата, когато играеш хокей, когато караш колело, скейтборд, ролери, кънки.
- Каската трябва да е подходяща за вида спорт, да пасва плътно и удобно. Ако има каишка както е при велосипедните каски тя да бъде затегната и закопчана. Иначе може да падне точно когато най-много ти трябва.
- Някои видове спорт изискват предпазване на очите, устата, различни подплънки, протектори за китки, лакти и колене, бандаж (само за момчета). Ако протекторите са ти неудобни, намиращ ги за грозни или скъпи, не се отказвай, опитай се да намериш подходящи.
- Ако носиш шини, винаги ги сваляй, преди да започнеш упражнения, тренировка или състезание.
- Не носи оптичните си очила, когато си на корта или на терена.
- Не забравяй краката. Сменяй обувките и бутонките, когато се износят или вече не държат здраво стъпалото.