



Физически активные дети нередко получают травмы. Тем не менее, значительную часть травм можно предотвратить, если правильно подбирать снаряжение и не забывать об элементарных правилах безопасности.

### **Как снизить вероятность травм?**

1. Подойдите к выбору спортивной секции ответственно. Во-первых, она должна быть официально зарегистрирована. Лучший вариант – секция в школе, детском центре или при спортивном клубе.

Во-вторых, убедитесь, что тренер имеет серьезный спортивный опыт и опыт работы с детьми. Полуподвальные помещения с ветхим инвентарем и разговор на повышенных тонах во время тренировки – не ваш выбор.

2. Купите ребенку не только спортивную одежду, но и средства защиты. Посоветуйтесь с тренером – он подскажет, что может понадобиться, как правильно выбрать размер защитной амуниции и на что стоит обратить особое внимание.

3. Убедитесь в том, что перед занятиями ваш ребенок выполняет полноценную разминку. Это позволит избежать травмирования мышц и связок.

4. Проследите за тем, соблюдается ли на занятиях техника безопасности, а также соответствует ли уровень нагрузки физической подготовке и возрасту детей.

5. Давайте малышу время на отдых после занятий. Перетренированность также приводит к травмам.

6. Если занятия проходят на улице, не забывайте о дополнительном утепляющем слое одежды для ребенка в зимний период и о солнцезащитном креме и головном уборе – в летний.

## **Футбол**

Наиболее распространенные травмы любителей футбола: ушибы, вывихи, растяжения и ссадины. Чаще всего страдают коленный и голеностопный суставы.

Для безопасности: правильно подобранная обувь, щитки на голени и наколенники.

Профилактика: правильная разминка, регулярная кардиотренировка и соблюдение правил игры.

## **Баскетбол**

Наиболее распространенные травмы любителей баскетбола: ушибы, растяжения, ссадины, травмы лица и ротовой полости. Чаще всего страдают коленный, голеностопный и локтевой суставы, а также суставы кистей рук.

Для безопасности: налокотники и наколенники, правильно подобранная обувь и соблюдение правил игры.

Профилактика: кардиотренировки для улучшения работы сердечно-сосудистой системы и легких, упражнения на растяжку и полноценная разминка.

## **Гимнастика**

Наиболее распространенные травмы: растяжения связок и травмы мышечной ткани.

Для безопасности: эластичные биндажи, соблюдение техники безопасности.

Профилактика: полноценная разминка и растяжка.

## **Легкая атлетика**

Наиболее распространенные травмы: вывихи, растяжения, ссадины от падений.

Для безопасности: правильно подобранная обувь и соблюдение техники безопасности.

Профилактика: полноценная разминка и растяжка, упражнения на развитие координации движения и чувства равновесия.

## **Самое важное**

Снизить вероятность травм у спортивных детей могут и сами родители. Их задача – выбрать правильную спортивную секцию, купить защитное снаряжение и следить за тем, чтобы нагрузка для ребенка была посильной. Сайт "Здоровая Россия"