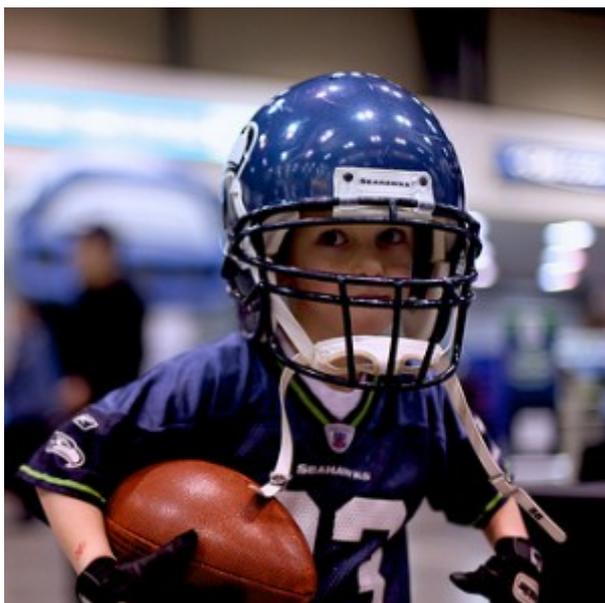


КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕТСКИХ ТРАВМ



16 марта 2012 года, 09:19

[Распечатать](#)

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.

Альтернатива спортивной секции

Узнайте, как обеспечить [физическую активность](#) ребенку, которому не интересны спортивные секции.

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 бинды, соблюдение техники безопасности.

Спорт для подростка

Какими особенностями отличаются занятия спортом в подростковом возрасте? Научный сотрудник кафедры ЛФК и спортивной медицины РГМУ Алексей Корочкин рассказывает, [как выбрать спорт для подростка](#).

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.