



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Регулярная физическая активность помогает поддерживать хорошую физическую форму и снижает стресс. Соблюдение простых правил безопасности позволит избежать травм и болезненных последствий.

Общие принципы безопасных тренировок

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ АКТИВНОСТЬ

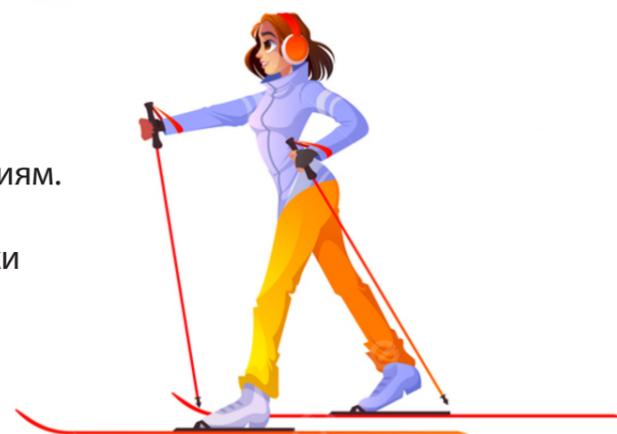
- ✓ Учтите состояние своего здоровья, уровень физической подготовки и личные предпочтения.
- ✓ Начинайте с умеренных нагрузок (быстрая ходьба, легкий бег, общие упражнения).

РАЗМИНКА

- ✓ **Перед тренировкой (5–10 минут):** помогает разогреть мышцы и связки, снизить риск растяжений.
- ✓ **После тренировки (5–10 минут):** легкие упражнения на растяжку способствуют постепенному снижению пульса и расслаблению мышц.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА И ЭКИПИРОВКА

- ✓ **Одежда:** выбирайте одежду по сезону (легкие, дышащие ткани летом; утепленные, влагоотводящие материалы зимой).
- ✓ **Обувь:** носите обувь, соответствующую виду спорта и погодным условиям. Правильно подобранная обувь снижает ударную нагрузку на суставы.
- ✓ **Аксессуары:** для занятий на улице не забудьте головной убор, перчатки (зимой), солнцезащитные очки (летом).



ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ

- ✓ Не стремитесь к быстрым результатам.
- ✓ Нагрузку увеличивайте плавно, по мере адаптации организма.
- ✓ Следите за своим самочувствием — при дискомфорте снизьте темп или остановитесь.

Профилактика травм

СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО

- ✓ Боль — сигнал о том, что вы делаете что-то не так или перегружаете организм.
- ✓ При появлении стойких болевых ощущений обратитесь к специалисту.
- ✓ Нагрузки без полноценного восстановления могут привести к усталости, что повышает риск травмы.
- ✓ Уделяйте достаточное время отдыху и сну. Спите не менее 7–8 часов в сутки.



РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДОСМОТРЫ

- ✓ При наличии хронических заболеваний или травм согласуйте программу тренировок с врачом.
- ✓ Не пренебрегайте плановыми профилактическими осмотрами.

Что делать в экстренных ситуациях

ЕСЛИ ТРАВМА ПРОИЗОШЛА:

- ✓ Прекратите тренировку, обеспечьте покой травмированной области.
- ✓ При серьезной боли или подозрении на серьезную травму обращайтесь за медицинской помощью.

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ СОМНЕНИЯ В САМОЧУВСТВИИ:

- ✓ Отложите или сократите тренировку, наблюдайте за состоянием.
- ✓ Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновлять занятия.

Безопасные занятия спортом вне работы — это вклад в ваше здоровье, хорошее настроение и высокую продуктивность как в свободное время, так и на рабочем месте.

Соблюдайте данные рекомендации, следите за своим самочувствием и не стесняйтесь обращаться к специалистам при возникновении вопросов.

