

Για ασφάλεια στον αθλητισμό  
πάντα εωστό εξοπλισμό!



## ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Ο αθλητισμός πρέπει  
να είναι διασκέδαση  
και όχι αιτία ατυχημάτων

Η "Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος"  
είναι μη κερδοσκοπικός Οργανισμός  
που έχει ως σκοπό να συμβάλει στην  
καθοριστική μείωση των παιδικών ατυχημάτων  
και των συνεπειών τους, σε συνεργασία με  
τον Κρατικό και Ιδιωτικό Φορέα.

Η υποστήριξή σας με οποιονδήποτε τρόπο ως  
Μέλος - Δωρητής - Χορηγός ή Εθελοντής μας  
είναι απαραίτητη.

Alpha Τράπεζα

Αρ. Λογαριασμού: 115 002101 195694



Διεύθυνση: Γυθείου 1Α, Χαλάνδρι 152 31  
Τηλ.: 210 6741 933, 210 6740 118  
Fax: 210 6743 950

Ώρες λειτουργίας γραφείου:  
10:00 - 16:00 Δευτέρα ως Παρασκευή

[www.pedtrauma.gr](http://www.pedtrauma.gr) - [info@pedtrauma.gr](mailto:info@pedtrauma.gr)



## Αθλητισμός με ασφάλεια

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Με την ευγενική χορηγία

**Folli Follie**

## Αθλητισμός χωρίς ατυχήματα

Ο αθλητισμός είναι μέρος της ζωής μας. Παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.

Μέσω του αθλητισμού, μπορεί κανείς να αποκτήσει όχι μόνο εξαιρετική φυσική κατάσταση αλλά και αθλητικό πνεύμα ευγενούς άμιλλας και ομαδικής συνεργασίας.

Βεβαίως, όπου υπάρχει αυξημένη σωματική δραστηριότητα, υπάρχει και μεγαλύτερη πιθανότητα ατυχήματος.

Επιπλέον, στη σημερινή κοινωνία υπάρχει μεγάλη πίεση για διακρίσεις. Ειδικά στον αθλητισμό η πίεση αυτή συχνά καταλήγει σε σκληρό και παράλογο ανταγωνισμό, γεγονός το οποίο αυξάνει τις πιθανότητες ατυχήματος.

Είναι σημαντικό να επιτευχθεί μία ισορροπία, ώστε τα παιδιά να μπορούν να επωφεληθούν αλλά και να απολαύσουν το άθλημα που έχουν επιλέξει, χωρίς την επιπλέον πίεση από την κοινωνία και τους ενήλικες.

**Ακολουθώντας, λοιπόν, ορισμένους απλούς κανόνες, μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τα αθλητικά ατυχήματα.**



## Κατάλληλος χώρος άθλησης και κατάλληλες συνθήκες

- Να ελέγχουμε το χώρο στον οποίο κάνουμε προπόνηση και να βεβαιωνόμαστε ότι είναι κατάλληλος για το άθλημα που ακολουθούμε και ότι έχει τη σωστή υποδομή.
- Ο χώρος άθλησης πρέπει να είναι σωστά περιφραγμένος για την ασφάλεια τόσο των αθλητών όσο και των θεατών.
- Σε όλους τους αθλητικούς χώρους πρέπει να υπάρχει υπεύθυνος για την άμεση παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Να είμαστε σίγουροι ότι η προπόνηση γίνεται από εξειδικευμένους προπονητές και ότι σε μικρές ηλικίες υπάρχει πάντα επίβλεψη.
- Να αποφεύγουμε την προπόνηση με κακές καιρικές συνθήκες.



## Κατάλληλη ενδυμασία και εξοπλισμός

- Η ενδυμασία μας πρέπει να είναι η κατάλληλη για το άθλημα που έχουμε επιλέξει. Αυτό μπορεί να μας προστατεύει από ατυχήματα.
- Τα περισσότερα αθλήματα έχουν το δικό τους εξειδικευμένο εξοπλισμό. Πρέπει να τον χρησιμοποιούμε πάντα σωστά και να τον συντηρούμε. Σωστό είναι να διαλέγουμε εγκεκριμένο εξοπλισμό και όχι τον πιο φθηνό.
- Να καλύπτουμε πάντα το κεφάλι μας και να χρησιμοποιούμε αντηλιακά προϊόντα όταν αθλούμαστε πολλές ώρες στον ήλιο.
- Να φοράμε γυαλιά ηλίου κάθε φορά που αθλούμαστε με δυνατό ήλιο (ιδιαίτερα στο χιόνι).



## Καλή φυσική κατάσταση και προδέρμανση

- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη φυσική μας κατάσταση πριν ξεκινήσουμε ένα άθλημα, ακόμα και σε μικρή ηλικία.
- Η προθέρμανση στον αθλητισμό είναι απαραίτητη για όλες τις ηλικίες.
- Να διαλέγουμε αθλήματα κατάλληλα για την ηλικία μας και τη σωματική και φυσική μας κατάσταση.
- Να αποφεύγουμε την άθληση όταν είμαστε κουρασμένοι, όταν έχουμε μόλις φάει ή όταν έχουμε καταναλώσει οινοπνευματώδες ποτό.



## Τήρηση των κανόνων του κάθε αθλήματος

- Κάθε άθλημα έχει τους δικούς του κανόνες, που πρέπει να ακολουθούμε πιστά, για την ασφάλεια τη δική μας και των άλλων αθλητών.
- Είναι σημαντικό οι προπονητές και οι ενήλικες να δίνουν το καλό παράδειγμα και να μαθαίνουν στους νέους αθλητές τη σωστή αθλητική συμπεριφορά και όχι την επιθετική συμπεριφορά που προκαλεί ο παράλογος ανταγωνισμός μεταξύ των αθλητών.

