*Травматизм занимает значительное место в структуре общей заболеваемости и смертности среди детей.*

*Если травмы у детей дошкольного возраста чаще всего результат недосмотра взрослых, то у школьников они являются следствием грубых шалостей, опасных игр, неумелого отношения с предметами быта и многое другое.*

**В целях их профилактики рекомендуется:**

1. *строго придерживаться последовательности в освоении учебной программы*
2. *обучать необходимым навыкам при занятии спортом*
3. *постепенно увеличивать физическую нагрузку*
4. *соблюдать правила*
5. *обеспечить контроль за поведением детей на занятиях*

**Анализы причин спортивных травм свидетельствуют о том, что травмы являются в основном следствием следующих причин:**

**-** *невыполнение правил, инструкций и положений при организации и проведении тренировочных занятий и соревнований*

*- допуск спортсменов к занятиям и соревнованиям в болезненном состоянии*

*- неудовлетворительное состояние материально-технической части оборудования спортивного инвентаря и мест занятий*

*- недисциплинированность и проведение запрещенных приемов спортсменов и обучающихся.*

***Для предупреждения трав во время занятий, а также при проведении различного рода спортивных мероприятий и выполнять следующие мероприятия:***

1. *Запрещается проведение занятий, тренировок в отсутствии тренера*
2. *Занимающиеся должны быть распределены на группы по возрасту, состоянию здоровья, физической подготовленности*
3. *Не допускать к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования*
4. *Строго соблюдать основные требования методики обучения физическим упражнениям (последовательность, постепенность в увеличении нагрузки, правильный показ упражнения и инструктаж занимающегося, тщательный контроль за выполнением упражнений)*
5. *Всегда проводить разминку, перед тем, как выполнять какое-либо упражнение, с целью подготовки организма у предстоящим нагрузкам*
6. *Не допускать сильного переутомления, состояний, способствующих получение травм*
7. *Обеспечить меры безопасности при выполнении упражнений и тщательное выполнение правил помощи, страховки и самостраховки*
8. *Не допускать на занятия лиц, не имеющих соответствующих данному виду спорта формы и обуви*
9. *Обязательно пользоваться защитными приспособлениями, соответствующими для данного вида спорта (щитки, налокотники, наколенники, перчатки, бинтование суставов и мн.др.)*
10. *Пресекать малейшие проявления*

*недисциплинированности при проведении тренировок и соревнований*

1. *Тренерам изучить правила проведение первой помощи при травмах и уметь оказать первую доврачебную помощь*

**Перед началом тренировки и соревнований тренеру лично проверять**

*- состояние зала, площадки, катка и других спортивных сооружений, устранить обнаруженные дефекты. Если же их невозможно устранить, отменить тренировку или соревнования.*

*- состояние инвентаря и оборудования, особое внимание обратить на соединения или крепления, винты и пр.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ЛАНГЕПАС**

ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

****

**ПАМЯТКА**

***Профилактика***

***травматизма у детей***

*во время проведения тренировок.*

*(рекомендации для тренеров)*

*Подготовил:*

*Психолог*

*Утенко Анастасия Николаевна*

**2020год**