

# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ СПОРТСМЕНАМ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

---

Выполнила Никонова Дарья  
студентка гр.3К31

# ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ

- недопущение хронических перегрузок,
- перенапряжений,
- недооценка внешних и внутренних факторов,
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния отдельных систем организма спортсмена

# РАССТРОЙСТВА ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

---

- обмороки,
- шоки,
- коллапсы,
- психоневротические расстройства

# ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

---

- Ушибы;
- Сдавления;
- Раны;
- Повреждения мышц;
- Вывих;
- Переломы и переломовывихи;
- Термические повреждения;
- Холодовые травмы;

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---