Первая помощь при травмах в спортзале

Во время тренировки каждому приходится быть начеку: то штанга упадет сверху, то позвонок защемите, то количество повторений перепутаете. А здоровье ведь не купишь, не украдешь и не возьмешь в ипотечный кредит. Для того и нужны мы - чтобы вы оставались молоды и полны сил во веки вечные. Вот подробное описание, как оказывать первую помощь при самых распространенных травмах в спортзале.

**Травма №1. Обморок и головокружение**

**Чем это опасно**. Тем, что вы упадете на самый большой блин от самой большой штанги и ударитесь головой.  
  
**Почему это происходит**. Потому что организму тренирующегося не хватает воды и соли. А это, в свою очередь - из-за того, что он, бедный, не привык к регулярному самоистязанию или взял большую нагрузку, понадеявшись на вечный "авось". Обратите внимание и на температуру в зале - если она выше допустимой, пейте больше воды , дабы восстановить баланс. Внимательно слушайте свой организм: он говорит "хватит" - значит хватит. И приглядывайтесь к окружающим - вдруг вы заметите следующие признаки.  
  
**Симптомы**:  
    \* Головная боль и чувство усталости  
    \* Тошнота  
    \* Колики в желудке  
    \* Бледность, кожа холодная на ощупь  
    \* Учащенное дыхание  
    \* Слабый пульс.  
  
**Первая помощь при травме**:  
   1. Немедленно прекратить физическую активность  
   2. Оперативно выйти на воздух или перебраться в более прохладное место  
   3. Выпить воды  
   4. Некоторое время полежать, подняв ноги выше уровня головы  
   5. Если вы чувствуете, что вот-вот упадете в обморок, займите наименее травмоопасную позицию (лягте на бок).

**Травма №2. Растяжение мышц и связок**

**Чем это опасно**. Мышцы несколько дней будет болеть. В худшем случае могут быть синяки и кровь. В самом худшем - у вас на всю жизнь возникнет отвращение к силовым тренировкам.  
  
**Почему это происходит**. Потому что вы должным образом не разогрели мышцы перед тренировкой. Если сразу же после этого вы начинаете жать железо, мышечная ткань выражает свой протест и с хрустом рвется.  
  
**Симптомы**:  
    \* Неприятная боль в мышцах, когда вы выполняете упражнения (не путать с "приятной" болью, которая сопровождается чувством гордости за содеянное)  
    \* Боль в мышцах остается после того, как вы завершили упражнение  
    \* Жжение в мышцах.  
  
**Первая помощь при травме**:  
   1. Бросить штангу на пол  
   2. Вытащить из сумки заранее приготовленное полотенце, обмотать им травмированную мышцу так, чтобы было не очень туго), сверху положить несколько заранее приготовленных кубиков льда  
   3. Слегка приподнять травмированную конечность, чтобы от нее отлила кровь.

**Травма №3. Обезвоживание**

**Чем это опасно**. Тем, что вы теряете ценные минералы - калий и натрий, из-за нехватки которых страдает головной мозг и замедляется процесс наращивания мышечной массы . А еще вы, наверное, в курсе, что без воды среднестатистический человек может протянуть максимум трое суток.  
  
**Почему это происходит**. Может быть, у вас гидрофобия - боязнь любых жидкостей?  
  
**Симптомы**:  
    \* Чувство жажды  
    \* Усталость и головная боль  
    \* Тошнота  
    \* Учащенное дыхание  
    \* Быстрый пульс.  
  
**Первая помощь при травме**:  
   1. Отойдите подальше от штанги  
   2. Сядьте на пол  
   3. Начните пить воду, делайте это до тех пор, пока не почувствует себя лучше  
   4. Если вы чувствует, что скоро упадете в обморок, примите уже описанную выше нейтральную позицию  
   5. Ни в коем случае не продолжайте тренировку, пока не почувствуете себя лучше.