

1 HALI SAHA SPORU ÖNCESİ HAZIRLIK

SAĞLIK KONTROLÜ:

Akrabalar arasında genç yaşta kalp krizi geçiren varsa, kronik bir hastalık varsa ve sigara kullanılıyorsa halı saha sporundan önce mutlaka hekim muayenesi olunmalıdır.

BESLENME DÜZENİ:

Genel olarak sağlıklı beslenmeye dikkat edilmelidir. Halı saha sporundan önce ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Sportif faaliyet öncesinde ve mümkünse sırasında su içilmesi ihmal edilmemelidir.

ESNEME VE ISINMA HAREKETLERİ:

Amerikan Kalp Derneği tarafından sportif faaliyet öncesinde aktivitenin gerektirdiği kas gruplarını hazırlamak için 5-10 dakika ısınma hareketleri yapılması önerilmektedir.

EKİPMAN KONTROLÜ:

Halı saha sporuna uygun ekipman seçilmelidir. Sportif faaliyet öncesinde uygun spor ayakkabı, tozluk, tekmelik, dizlik, bileklik gibi koruyucu ekipmanlar tercih edilmelidir.

ZEMİN KONTROLÜ:

Kayma, düşme gibi ihtimaller açısından zemin durumu gözden geçirilmelidir.

2 HALI SAHA SPORU SIRASINDA GÜVENLİK

- Kondisyona uygun tempoda hareket edilmeli, kondisyon uygun değilse aşırı koşmak yerine paslaşma tercih edilmelidir.
- Halı saha sporu esnasında aşırı stresten kaçınılmalı ve amatör sportif faaliyet olduğu unutulmamalıdır.
- Rakibinize ve kendinize zarar verebilecek sert müdahalelerden kaçınılmalıdır.
- Ciddi sakatlıkları önleyebilmek için ağrı oluştuğunda halı saha sporuna devam edilmemelidir.



3 ACİL DURUMLARDA MÜDAHALE

- Göğüste ağrı, sıkışma, nefes darlığı, kalp çarpıntısı, baş dönmesi gibi şikayetler acil durum belirtileridir. Bu durumlarda sportif faaliyet derhal durdurulmalı ve 112 Acil Çağrı Merkezi aranmalıdır.
- Sporunun bilinci kapalı ise hareket ettirilmemelidir.
- İlk yardım eğitimi olmayan kişiler hasta/yaralı sporcuya müdahale etmemelidir.



4 | SAKATLANMALARDA MÜDAHALE

- Sakatlanma durumlarında sportif faaliyete devam edilmemelidir.
- Sakatlanan bölge zorla hareket ettirilmemelidir.
- Burkulma, çıkık ve benzeri durumlarda soğuk uygulama yapılmalıdır.

5 | HALI SAHA SPORU SONRASI

- Hafif yürüyüş veya esneme hareketleri ile vücut dinlendirilerek kaslar rahatlatılmalıdır.
- Hali saha sporu esnasında kaybedilen sıvı dengeli bir şekilde mutlaka takviye edilmelidir.



HALI SAHA SPORUNDA SAĞLIK RİSKLERİ



Karekodu okutarak
broşürü
indirebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE MESLEK HASTALIKLARI
ARAŞTIRMA MERKEZİ



İBB Kasımpaşa Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

Umut
BURADA

İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

İBB
SAĞLIK
İŞ SAĞLIĞI
VE GÜVENLİĞİ
BÜRE MÜDÜRLÜĞÜ