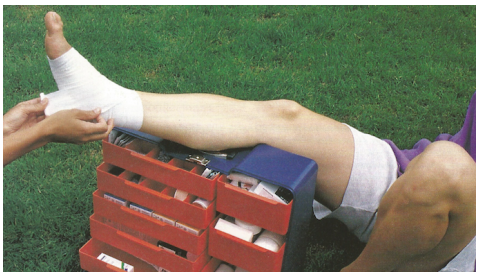
SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Спортни травми_II



**Станала е катастрофа – какво да се прави?**

- Не губете самообладание

- Предприемете и разпоредете незабавни мерки

- Уведомете съответните лица

**Съдържание на Sports Injuries_1.part.pdf**

**Кожни наранявания**

- ожулвания
- Мехури
- Напуквания, синини и разрязвания
- Изгаряния
- Намръзвания

**Мускулни травми**

- Мускулно напрежение
- Напрежение на мускулите
- Мускулно разкъсване
- Мускулна скованост
- Мускулна контузия
- Мускулна болезненост
- Мускулни крампи

**Наранявания на костите**

- Синини и периостит
- Счупвания на кости
- Наранявания на гърба, хватка „лопата“

**Наранявания на ставите**

- Навяхване
- Изкълчване

**Наранявания на сухожилията**

- Тендинит

- Тенис рамо
- Тенис лакът/тенис лакът
- Ахилодиния
- Разкъсване на сухожилие

**Индекс на спортните травми_2.част.pdf**

**Специфични травми**

- Слънчев удар
- Топлинен удар
- Припадък
- Сътресение на мозъка
- Очни травми
- Кървене от носа
- Счупване на носа
- Ухо на Рингер
- Сини нокти
- Контузия на тестисите
- Зъбна травма
- Остра планинска болест
- Хипогликемия

## Брошура на ESSM Маглинген „Youth+Sport“

Спортни травми_1.част
Спортни травми_2.част

## Източник:

**Съдържание и изображения:** ESSM Magglingen, Youth+ Sport, брошура на LHB www.ehsm.ch

**Автор:** д-р Р. Биедерт

### Weitere Informationen

*Категории*
Лагер и организация

*Етикети*
Първа помощ
Инцидент
Сигурност
Незабавни мерки
Профилактика

*Възраст*
Няма налични данни.

*Брой участници*
Няма налични данни.

*Библията*
Липсва тази информация.

*Продължителност*
Няма налични данни.

*Материал*
Почти без усилие

*Изтегляне на файлове*
Изтегляне на файлове

*KI Generierter Inhalt*
Съдържание
Категории
Етикети
Възраст
Брой участници
Библията
Продължителност
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/sportni-travmiii