

MultiBezpieczeństwo

program edukacyjny



© **MultiSport**
FUNDACJA

**BEZPIECZEŃSTWO
W PUBLICZNYCH
PRZESTRZENIACH
SPORTOWYCH**



**SPRAWDŹ SPRZĘT I
OTOCZENIE**



**ZATRZYMAJ SIĘ, GDY
CZUJESZ BÓL**

ZŁOTA PIĄTKA BEZPIECZEŃSTWA



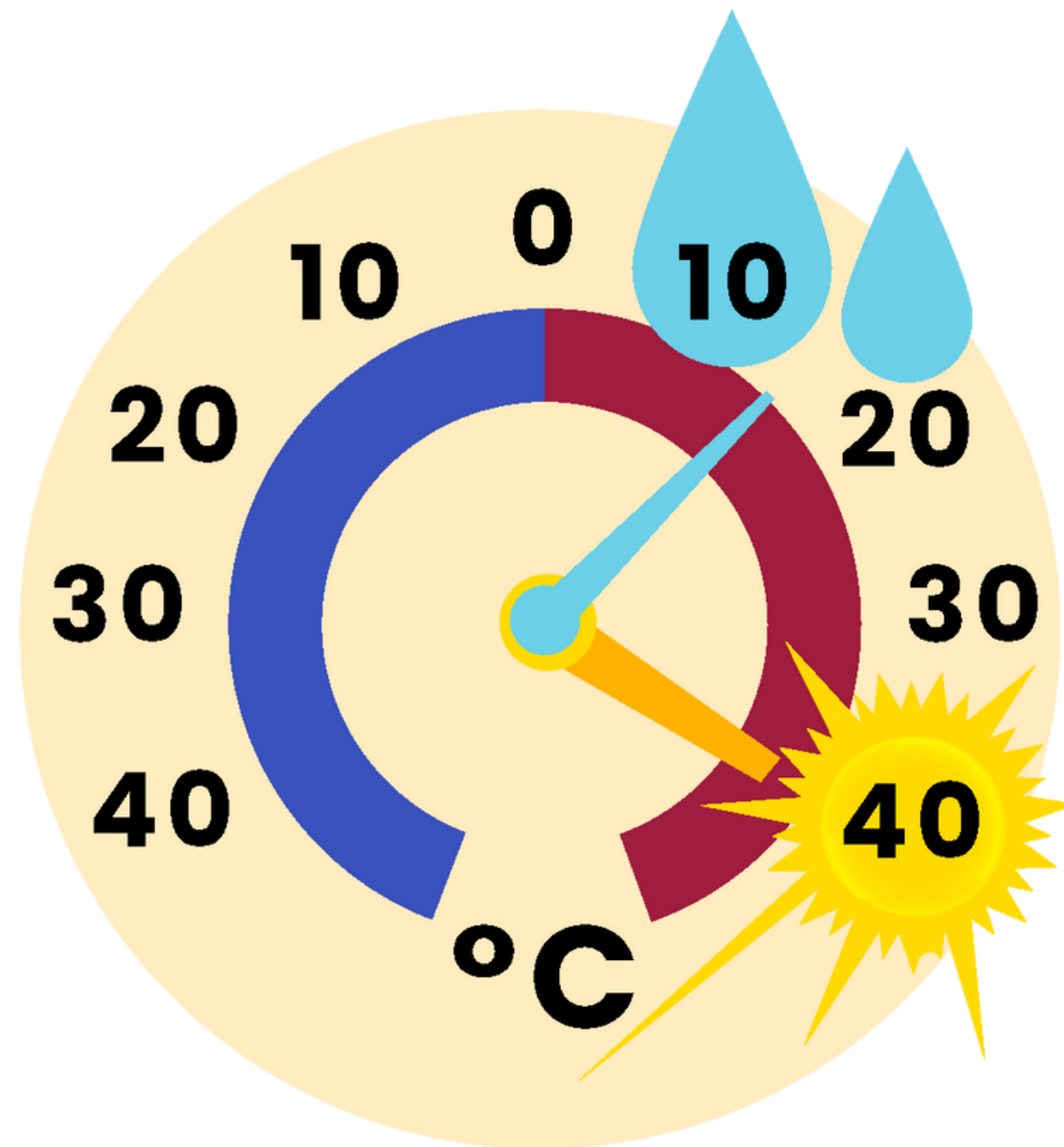
**PIJ WODĘ, CHROŃ
SIĘ PRZED SŁOŃCEM**



**NOŚ KASK
I OCHRANIACZE**



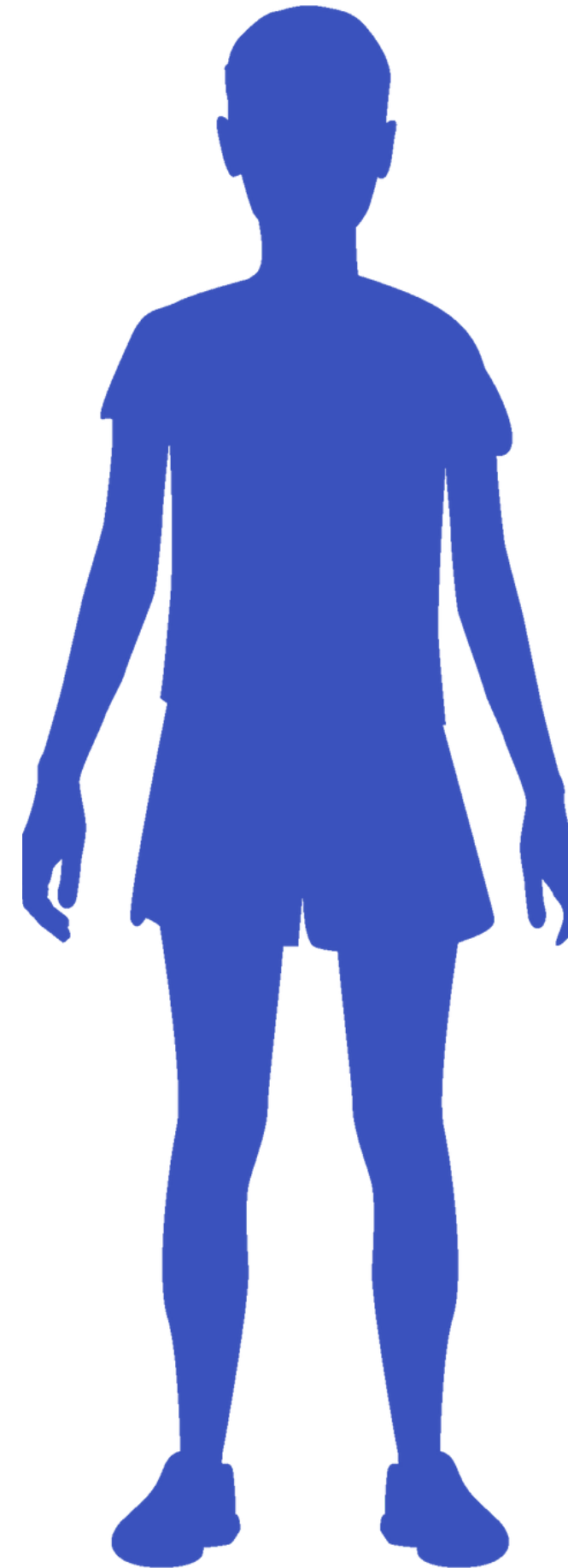
ROZGRZEJ CIAŁO



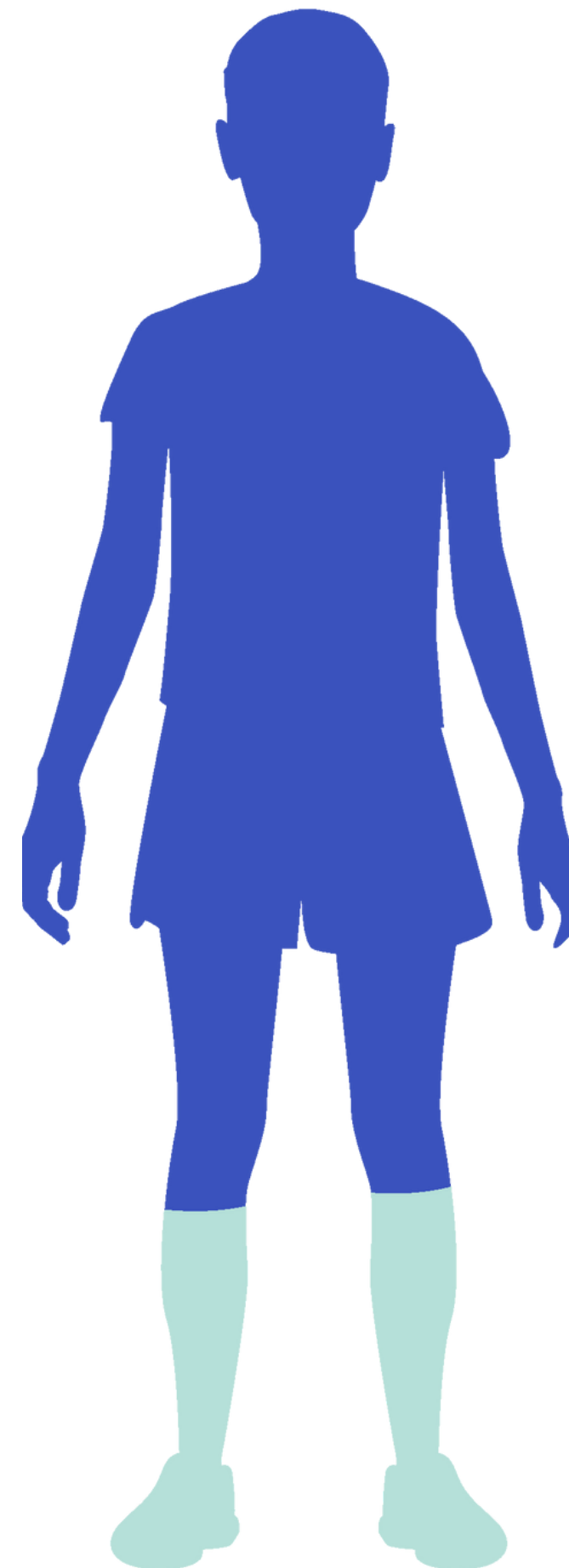
JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED PRZEGRZANIEM?

- Pij wodę regularnie, nie czekaj aż poczujesz pragnienie.
- Pij małe porcje wody co 15-20 minut podczas aktywności fizycznej.
- Noś przewiewną, jasną odzież i nakrycie głowy.
- Unikaj słońca w najgorętszych godzinach
- Jedz owoce i warzywa, bogate w wodę i elektrolity.

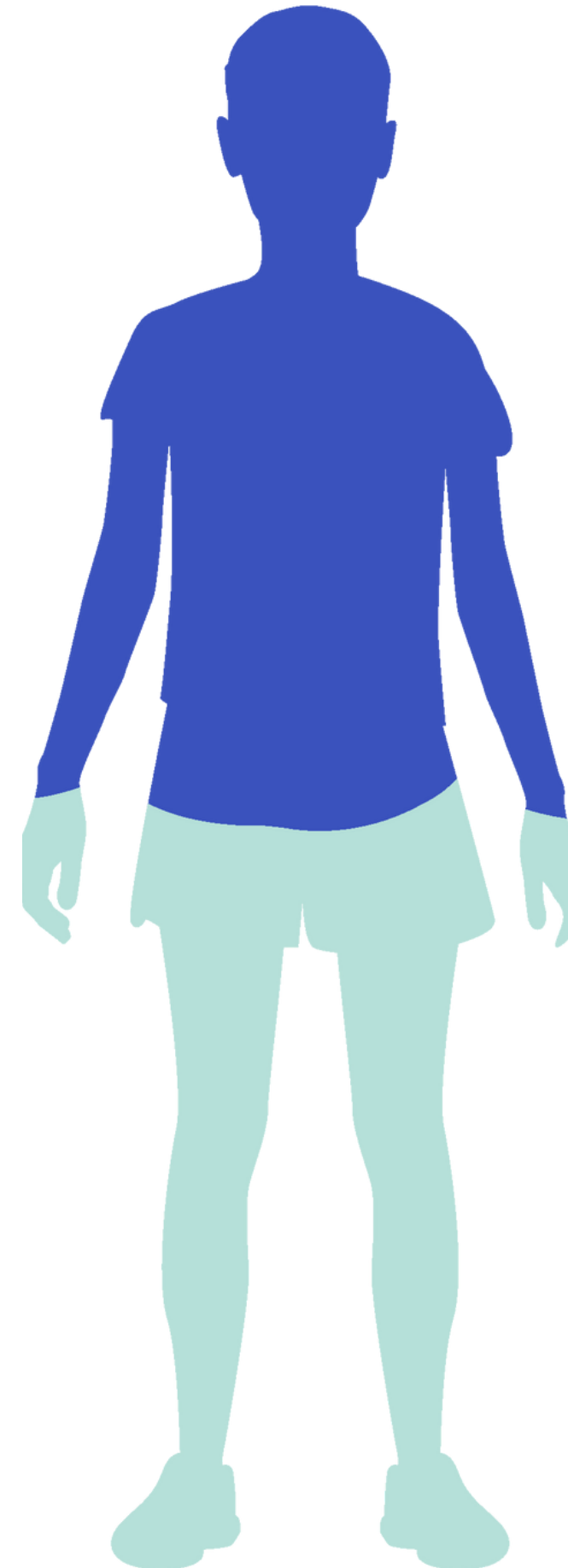
JEKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA?



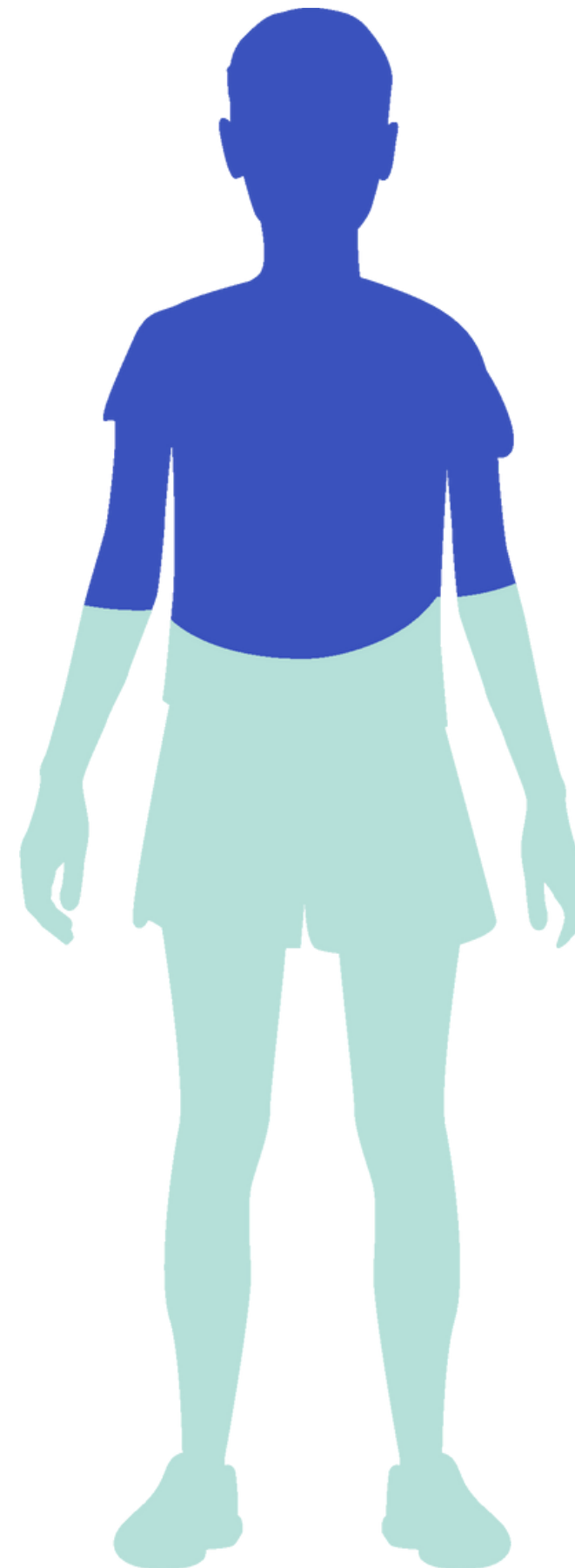
JEKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA?



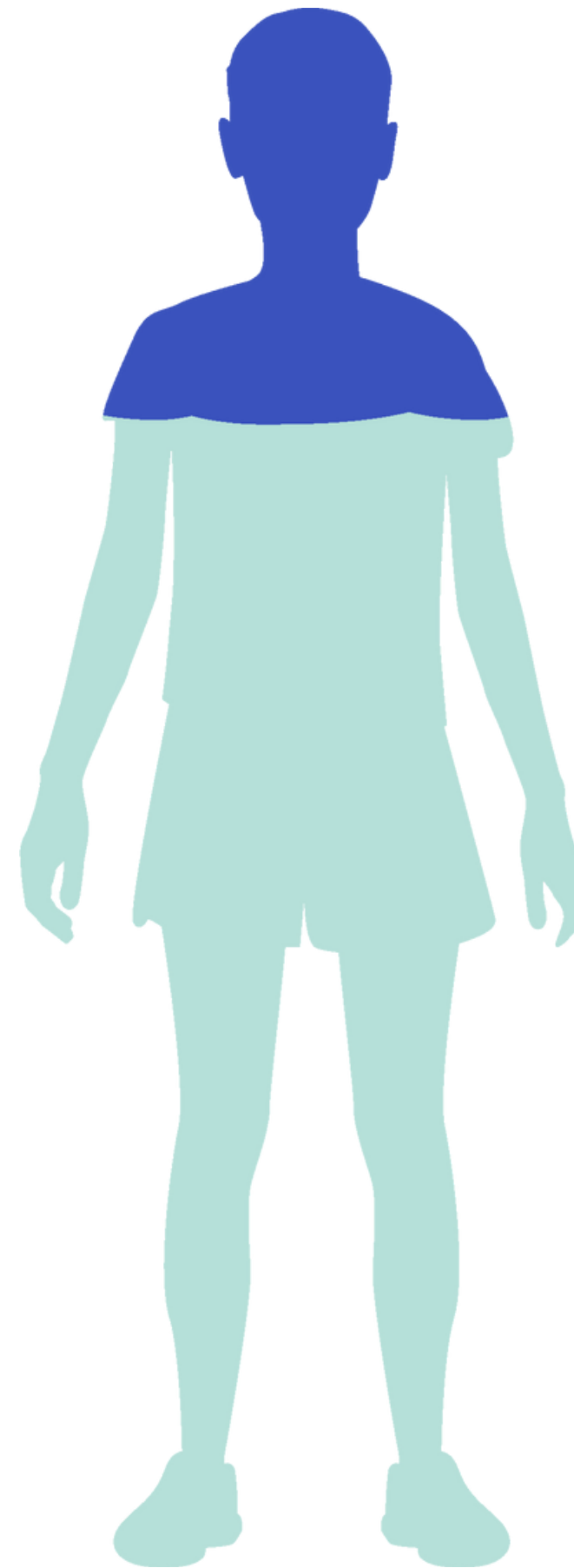
JEKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA?



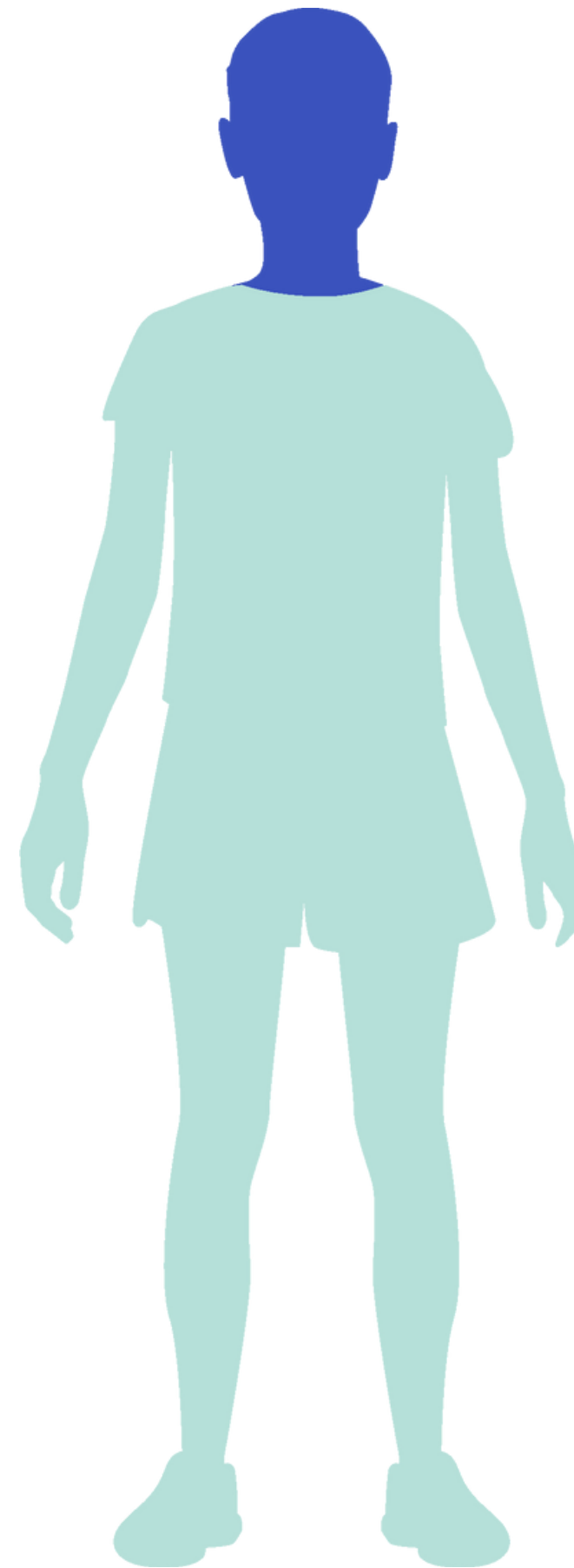
JEKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA?

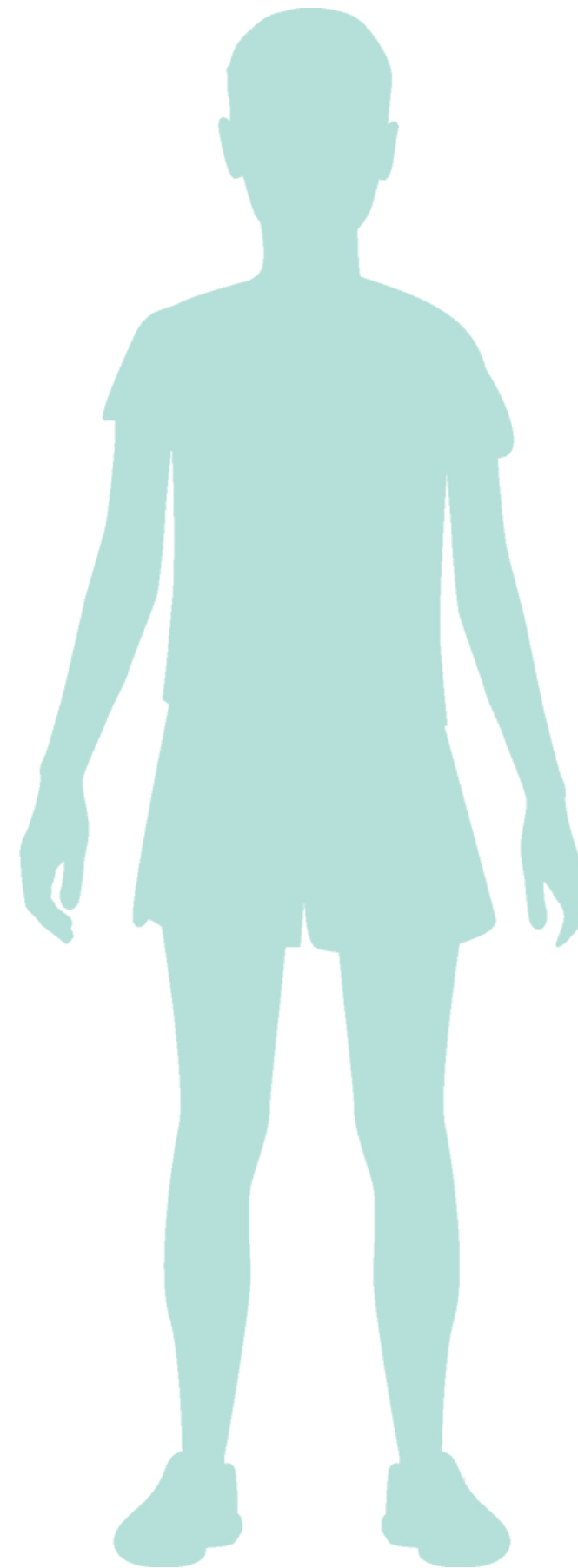


JEKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA?



JEKIE SĄ OBJAWY ODWODNIENIA?





OBJAWY ODWODNIENIA

- Suchość w ustach i gardle.
- Zawroty głowy, osłabnięcia.
- Skurcze mięśni (np. nóg).
- Nadmierne pocenie lub jego brak.
- Zmiana koloru moczu.



UWAGA! KONTUZJA



UWAGA! KONTUZJA



UWAGA! KONTUZJA



UWAGA! KONTUZJA



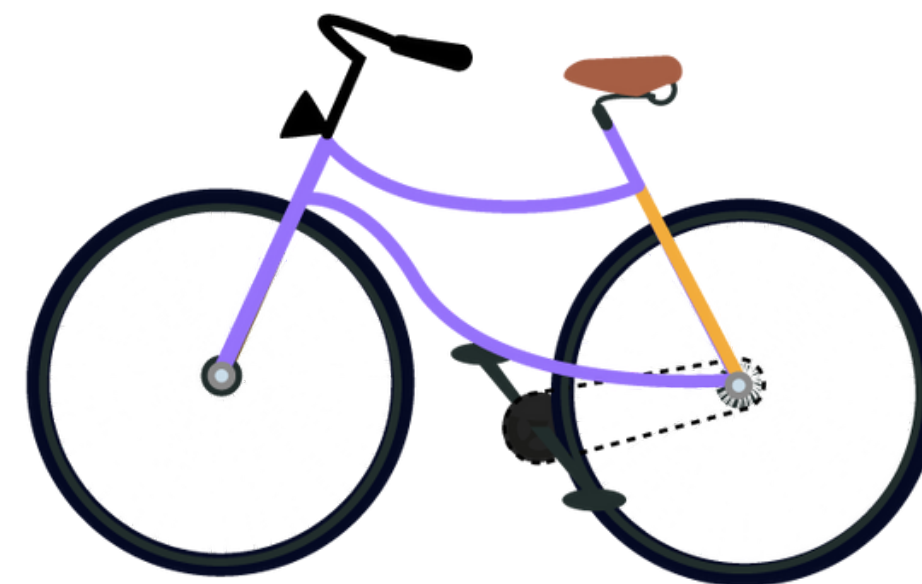
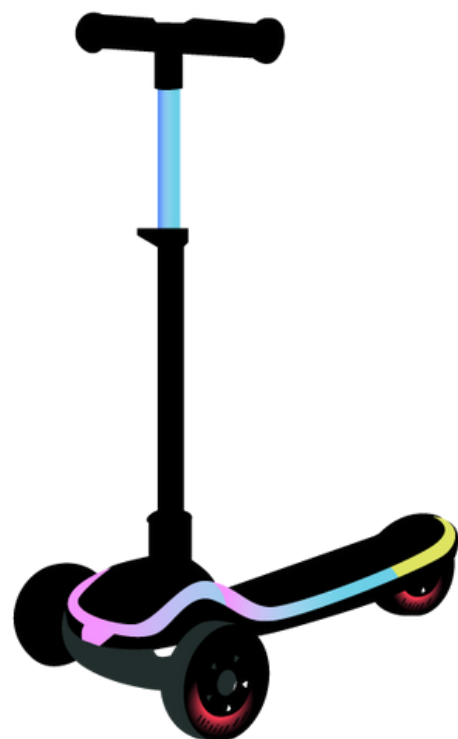


SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE PRZED KONTUZJĄ

- Sztywność mięśni.
- Ból przy pierwszych ruchach.
- Dziwne napięcie w ciele (ramię, noga, plecy).
- Utrata równowagi lub koordynacji.
- Nagłe zatrzymanie ruchu bez bólu.
- Zmiana tętna lub oddechu na początku aktywności.



BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE SPRZĘTU



TO NASZE WSPÓLNE MIEJSCE



Zawsze zwracaj uwagę na innych użytkowników
w przestrzeni sportowej.

Sport to nie tylko rywalizacja czy osiągnięcie swoich celów,
ale także szacunek do innych ludzi wokół nas.



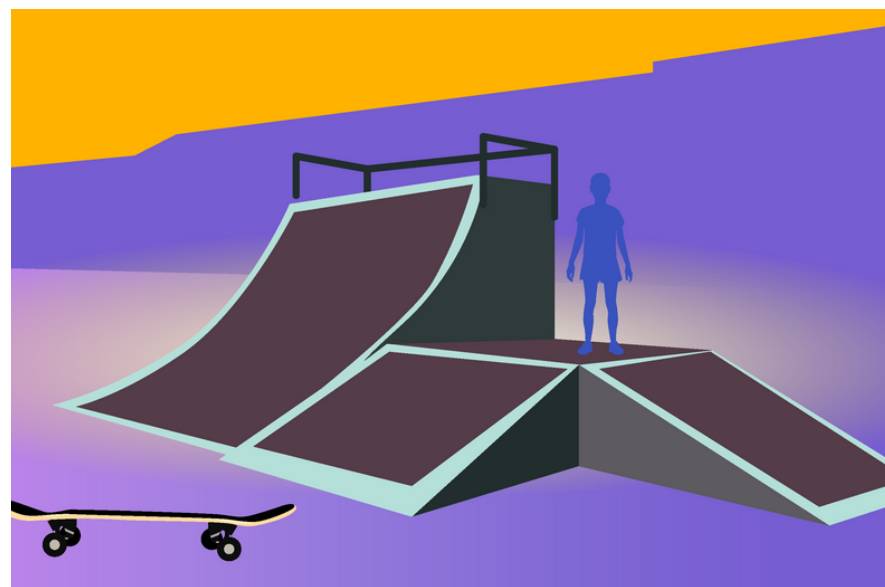
JAK ZAPOBIEGAĆ URAZOM?



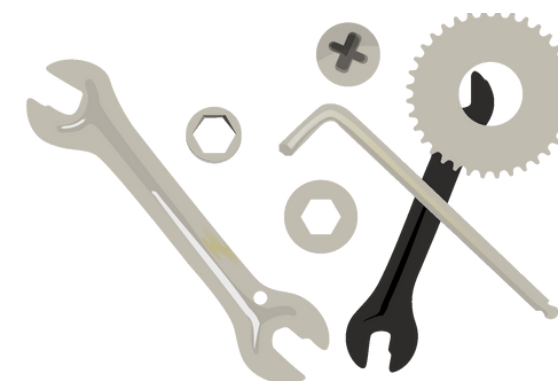
**UTRZYMUJ TECHNIKĘ,
KTÓRĄ POKAZAŁ
CI TRENER**



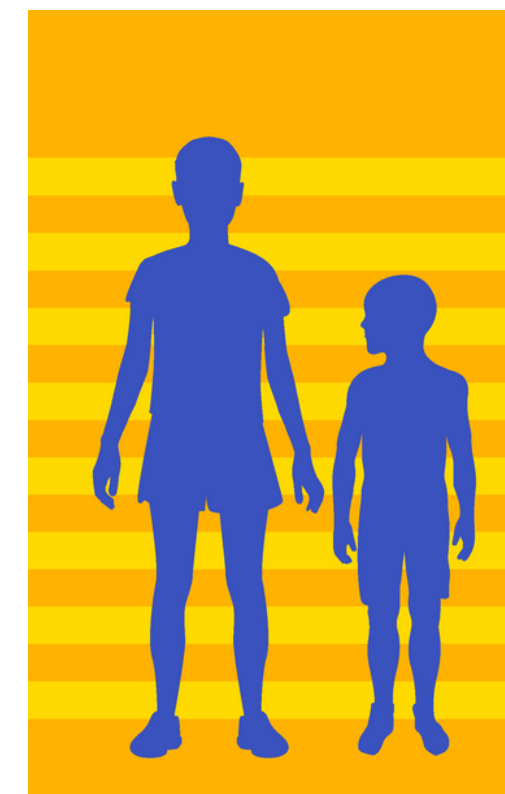
**ZAWSZE ZAKŁADAJ KASK
I OCHRANIACZE**



**UNIKAJ UŻYWANIA URZĄDZEŃ,
PRZEZNACZONYCH DLA
STARSZYCH UŻYTKOWNIKÓW**



**ZAWSZE ZAPOZNAJ
SIĘ Z INSTRUKCJĄ
OBSŁUGI**



**ĆWICZ POD
NADZOREM
DOROSŁYCH,
SZCZEGÓLNIE
ROZPOCZYNAJĄC
NOWY SPORT**

TRZY KROKI PIERWSZEJ POMOCY

Twoja uwaga i odpowiedzialność mają ogromne znaczenie. Możesz uniknąć nie tylko urazów czy konfliktów, ale też sprawić, że wspólne korzystanie z przestrzeni sportowej będzie przyjemniejsze i bezpieczniejsze dla wszystkich.



SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy wszystko
w porządku?
Jak się czujesz?"

OCEŃ STAN POSZKODOWANEGO



WEZWIJ POMOC