

## Cinci pași pentru bunăstarea jucătorilor



### Salvează vieți! Învață principiile de bază: ABC!

- **A:** Căi respiratorii, **B:** Respirație, **C:** Circulație
- Salvarea unei vieți începe întotdeauna cu A
- Dacă nu aveți A, nu veți avea nici B, nici C
- Căi respiratorii: deschideți, curățați, mențineți



### Dacă se află la pământ, gândiți-vă la gât

- Nu îl zdruncinați, nu îl rostogoliți, nu îl ridicați în șezut
- Gândiți-vă la coloană, mențineți-i aliniamentul și nu vă grăbiți
- Opriți jocul și întrebați despre durere
- Un jucător în stare de inconștiență este accidentat la nivelul gâtului, până la proba contrarie



### Instruiți-vă pentru a preveni accidentările

- Nu schimbați dintr-o dată instruirea
- Protejați jucătorii care se recuperează după o accidentare – pericolul de a se accidenta în cazul lor este mai mare
- Participați la antrenamente cu grad înalt de risc (contact, sprint) în momente de risc redus (când nu sunteți oboseți)
- Prevenirea accidentărilor: constă în echilibru (exerciții)



### Tratați comoția cerebrală

- Nu vă pierdeți cu firea, fiți atenți la semne
- Comoția cerebrală n-are noimă – un jucător care suferă o comoție cerebrală poate fi confuz – este în mare pericol de a se răni și trebuie scos din joc
- Recunoașteți și eliminați – dacă aveți dubii, stați deoparte
- Nu vă riscați creierul pentru a câștiga un joc



### Puneți infecțiile „pe tușă”

- Nu lăsați să ajungă sânge pe îmbrăcăminte sau pe prosoape; infecția se răspândește prin sânge; spălați sau aruncați articolul pătat
- O rană neglijată este o plagă infectată
- În caz de contaminare, soluția este diluarea – spălați plaga cu multă apă
- Curățați-o și acoperiți-o