**Общая профилактика травматизма**

Вне зависимости от вида спорта существует общая профилактика травматизма, то есть правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму.

1. Прохождение углубленного медицинского обследования в соответствии с приказом  Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N°134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
2. Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к ковру, в тренажерном зале тяжёлые веса должны подстраховываться партнёром и т.п.
3. Качественный инвентарь и покрытие зала. Соответствие инвентаря и тренажёров возрасту уровню физического  развития ребёнка.
4. Правильная спортивная форма и обувь.
5. Проведение врачебно-педагогического наблюдения врачами РВФД и тренерами во время тренировочного процесса. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжению связочного аппарата.
6. Правильное выполнение техники движений и приёмов при освоении новых упражнений.
7. Адекватный расчёт своих сил и возможностей, а также соблюдение режима дня. Нельзя допускать больного ребёнка к тренировкам.
8. Старые травмы необходимо долечивать до конца. После получения травм необходимо снижать нагрузку до полного излечения, иначе на фоне уже имеющейся травмы может возникнуть новая, зачастую более серьёзная.
9. Соблюдение принципа последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок.
10. Контроль за медицинской документацией со стороны врачей РВФД.
11. Запрет на проведение тренировок при неудовлетворительном состоянии мест занятий и при неблагоприятных погодных условиях.

**Режим работы**

Пн-Пт: с 08:00 до 20:00  
Сб, Вс: выходной