

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...



Ты прибежал. Ноги сводит.
Тяжело дышишь. Чувствуешь перегруз.



ЧАСТЬ 1. САМОПОМОЩЬ

1. ОСТАНОВИСЬ

Не продолжай бежать и не пытайся «дойти до команды».

Если тебя шатает или темнеет в глазах: СЯДЬ/ЛЯГ НА БОК. Твоя первая задача — не упасть и не получить травму.

2. ОЦЕНИ СЕБЯ

Задай себе три простых вопроса:

- Я понимаю, где я?
- Я понимаю, что происходит?
- Я могу нормально говорить?

Если да — спокойно восстанавливайся. Если нет — **ЗОВИ НА ПОМОЩЬ**



4. ЕСЛИ СВОДИТ НОГИ

Остановись. Аккуратно растяни сведённую мышцу. Можно мягко помассировать её, если это не усиливает боль. Дай мышце расслабиться.

- ✗ Не продолжай бег.
- ✗ Не растягивай резко.
- ✗ Не пытайся силой «разбить» судорогу.



3. ВОССТАНОВИ ДЫХАНИЕ

После максимальной нагрузки дыхание может быть очень частым.

Не нужно специально делать глубокие вдохи.

Расслабь плечи → дыши спокойно → дай организму время восстановиться.

- ✗ Не задерживай дыхание.
- ✗ Не дыши в пакет.



5. ВОДА

Если ты полностью в сознании, нормально глотаешь и тебя не тошнит:

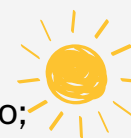
пей небольшими глотками; не торопись.

- ✗ Не выпивай сразу большое количество жидкости.



6. ЕСЛИ ЖАРКО

- уйди в тень или прохладное место;
- сними лишнюю одежду;
- начни охлаждаться;
- отдыхай.



ЧАСТЬ 2. КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ

Самопомощь заканчивается там, где ты уже не можешь безопасно оценить своё состояние.

ЗОВИ НА ПОМОЩЬ, ЕСЛИ:

- теряешь сознание или чувствуешь, что вот-вот его потеряешь;
- не можешь нормально соображать или говорить;
- дыхание не восстанавливается или становится тяжелее;
- появилась боль или давление в груди;
- начались судороги;
- очень жарко и состояние ухудшается;
- состояние быстро становится хуже.



ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Остановись.
2. Сядь или ляг на бок в безопасном месте.
3. Громко скажи: «Мне плохо. Мне нужна помощь».
4. Если состояние серьёзное — попроси вызвать 112.
5. Не оставайся один.

ЕСЛИ ТЫ УЖЕ НЕ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ СЕБЕ

Если ты потерял сознание, не можешь нормально дышать или не способен адекватно отвечать — самопомощь больше невозможна.

В этот момент задача окружающих:
→ проверить сознание
→ проверить нормальное дыхание
→ вызвать 112
→ действовать по инструкции.

Попросить о помощи — не слабость.
Умение вовремя остановиться — часть спортивной подготовки.

ГЛАВНОЕ:

МОГУ САМ: СТОП → СЯДЬ / ЛЯГ НА БОК → ОЦЕНИ СЕБЯ → ДЫШИ → ВОССТАНАВЛИВАЙСЯ

НЕ МОГУ САМ: СТОП → ПОЗОВИ НА ПОМОЩЬ → 112 → ЖДИ ПОМОЩЬ