

Do sešitu opsat zápis:

### BEZPEČNOST PŘI SPORTU

-sport by měl sloužit jako zábava, odreagování a pomůcka pro udržení zdraví, proto je nutné ho provozovat tak, aby byla minimalizovaná rizika

#### Zásady bezpečného sportu:

- a) začít sportovat s rozumem po menších dávkách, ale častěji, vždy se rozcvičit a zahřát svaly, po sportu protáhnout
- b) vhodné oblečení ideálně funkční
- c) dodržovat pitný režim, při větší námaze je dobré zařadit iontové nápoje pro doplnění minerálů a energie
- d) vhodné stravování – všechny živiny v dostatečném množství a z kvalitních zdrojů
- e) v případě nemoci je nutné tělu dát čas se zotavit, po nemoci je oslabená imunita (zvláště po užívání antibiotik)
- f) používat reflexní prvky, výrazná barva oblečení, přilba, chrániče,...
- g) předvídatost – pozor na ostatní lidi, pobíhající zvířata, kontrola sportovního vybavení (př. brzdy,...) a prostorů, kde chceme sportovat (př. sklo na hřišti,...)

### ZRANĚNÍ A JEHO DŮSLEDKY

-každý sport zoceluje naše tělo a zlepšuje jeho výkonnost

-zároveň však při nadměrném sportování nebo nevhodným způsobem (pro každého je míra pohybu odlišná, záleží na mnoha faktorech) dochází k opotřebování částí těla mnohdy nevratně

Příklady zranění: natažené nebo natržené svaly, poškození kloubů, naraženiny a zlomeniny,...

Po zranění: dostatek času na regeneraci a opětovný postupný návrat ke sportování

-doplňující úkol: vytvoř si tabulku (podle vzoru) a do ní zapisuj svoje pohybové aktivity od 13.-27.3.2020

-tabulka bude následně ve škole rozebrána a posoudíme si správnost kombinace aktivit apod.

	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.
Typ aktivity	bruslení	fotbal	cvičení doma	žádná
Délka trvání	45 min	90 min	20 min	-
Pocity	únava stehenních svalů	pohoda, radost z výkonu	namožené břišní svaly	odpočinek, regenerace