

التصحيح النموذجي لمقياس الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية/ أولى ماستر تربية حركية

طرق الوقاية من الإصابات الرياضية:

- إعداد اللاعب للقيام بالمجهود و فيها:
 - التهيئة أو الإحماء الجيد.
 - التدرج في أداء التمرينات: من السهل إلى الصعب و التدرج في الشدة.
 - تهدئة العضلات : أي تحديد فترات راحة و استرخاء للعضلات.
- التدريب الجيد و على أسس علمية.
- الأدوات و الأجهزة المناسبة مثل ملابس خاصة، أحذية مناسبة...إلخ
- الفحص الطبي الدوري الشامل.
- التغذية الملائمة.
- الراحة الكافية للاعبين.
- الابتعاد عن المنشطات.
- الإسراع في علاج الإصابة. (10 نقاط)

ج/ 2/ **الخطوة 1:** حاول طلب المساعدة من الناس المحيطين بك للإتصال بالإسعاف.

الخطوة 2: وضع المصاب على الظهر.

الخطوة 3: قم بطريقة دفع الجبهة و رفع الذقن أو طريقة دفع الفك .

الخطوة 4: فتح فم اللاعب بتحريك الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب .

الخطوة 5: توضع الأصابع (السبابة و الإبهام) خلفه على شكل خطاف و يشد للخارج.

في حالة صعوبة الإرجاع يجب إدخال أنبوب المساعدة على التنفس.

الخطوة 5: إن عاد اللسان لمكانه و كان المصاب يتنفس ضعه في وضعية الافاقة أو الوضعية الجانبية للسلامة .

الخطوة 6: إن عاد اللسان لمكانه و لم يكن يتنفس فيجب القيام بإنعاشه (التنفس الصناعي و الضغط على الصدر). (10 نقاط)

ملاحظة هامة: إعادة النظر يوم الأحد 12 جوان 2022 على الساعة

09.00 بالقاعة 1