

3 LA HIGIENE ESPORTIVA.

PRIMERS AUXILIS

1. A continuació pots trobar els dibuixos d'alguns problemes físics que poden succeir en la pràctica d'un esport. **Intenta identificar-los**, indicant al costat de què es pot tractar i què és el que cal fer.



Síntomes: en xutar la pilota sentim un dolor com d'un cop de pedra en un punt concret de la musculatura de la cama.

Podria tractar-se de:

.....

Actuacions que cal emprendre:

- 1
- 2
- 3
- 4



Síntomes: surt sang del nas.

Podria tractar-se de:

.....

Actuacions que cal emprendre:

- 1
- 2
- 3
- 4



Síntomes: en un gir brusc, una torçada de turmell.

Podria tractar-se de:

.....

Actuacions que cal emprendre:

- 1
- 2
- 3
- 4



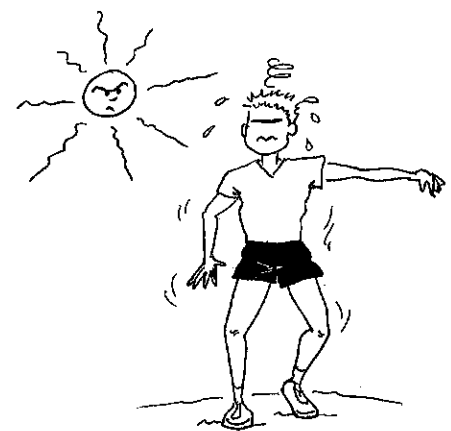
Síntomes: mareig i/o pèrdua de coneixement.

Podria tractar-se de:

.....

Actuacions que cal emprendre:

- 1
- 2
- 3
- 4



Síntomes: per exposició prolongada al sol, mal de cap fort.

Podria tractar-se de:

.....

Actuacions que cal emprendre:

- 1
- 2
- 3
- 4

2. Respon si és veritat o mentida:

- ▶ L'escalfament ha de ser intens i sense pauses. V M
- ▶ Cal evitar que la pràctica d'exercici físic coincideixi amb la digestió d'un menjar. V M
- ▶ En esforços llargs cal beure aigua sovint, però en poca quantitat. V M
- ▶ Per evitar el flat, convé mastegar xiclet durant la pràctica esportiva. V M
- ▶ Cal emprar sabatilles esportives sense gaire sola, ja que el contacte a terra és més directe i s'aconsegueix una estabilitat major. V M
- ▶ La pràctica d'exercici físic pot millorar la nostra postura. V M

3. Barrejagrama. Troba la resposta a la clau, ordenant les lletres que obtindràs en respondre les qüestions. Les lletres de la clau són les que queden dins els quadres de les respostes.

Clau: *És on cal anar si la cosa és seriosa:* _ _ _ _ _

- És el primer que hem d'aplicar davant una lesió muscular: _ _ □
- En la pràctica d'exercici físic convé combatre-la bevent amb freqüència:
_ _ _ □ _ _ □ _ _ □ _
- Ben realitzat, servirà per prevenir moltes lesions: _ □ _ _ _ _ _ □
- És la posició que habitualment adopta el nostre cos: □ □ _ _ _ _

4. Sopa de lletres. Cerca 8 coses que habitualment podem trobar en una farmaciola. Recorda que pots trobar-les en qualsevol sentit i direcció.

A	L	P	S	E	N	I	C	A	F	I
D	T	R	I	N	E	D	O	I	J	E
U	I	G	U	N	Q	R	T	L	S	B
T	R	I	S	O	C	I	R	E	V	Z
L	E	V	K	A	M	E	D	I	C	W
A	T	R	E	S	G	A	S	S	R	S
Z	E	L	I	R	M	I	D	E	N	E
A	S	E	R	O	S	I	T	S	I	N
D	I	T	P	X	U	N	Y	A	S	E
P	A	L	C	O	H	O	L	G	O	B
U	N	Y	E	N	T	I	G	A	S	U

5. Respon les qüestions següents:

- A què es refereix la norma PAS en l'aplicació dels primers auxilis?
.....
.....
- Que hem d'entendre per "higiene esportiva"?
.....
.....
- Exposa tres mesures de seguretat que hem de tenir en compte en la pràctica esportiva:
1.
2.
3.

6. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

- 1** En acabar la pràctica d'exercici físic...
 - a. ...convé mantenir-se en repòs absolut per recuperar-nos tan aviat com sigui possible.
 - b. ...convé realitzar uns minuts d'activitat física molt suau, que ens ajudaran a recuperar-nos.
 - c. ...convé esperar una estona (fins a 2 hores) abans de beure aigua.
- 2** L'escalfament...
 - a. ...ha de durar força estona, almenys 20 minuts, perquè sigui més complet.
 - b. ...cerca preparar els aparells cardiovascular i respiratori bàsicament.
 - c. ...no ha de ser massa intens, ja que provocaria fatiga.
- 3** Davant una actuació de primers auxilis de certa gravetat, el més correcte seria...
 - a. ...protegir-nos nosaltres mateixos i l'accidentat de mals majors, cridar urgentment una ambulància o altres serveis mèdics i, finalment, aplicar els primers auxilis.
 - b. ...aplicar els primers auxilis com abans millor, per assegurar l'assistència a l'accidentat.
 - c. ...aplicar els primers auxilis com abans millor, per assegurar l'assistència a l'accidentat i avisar els serveis mèdics competents.