

## ΤΜΗΜΑ I

# Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες στα Αθλήματα

«Η ατομική αφοσίωση στην ομαδική προσπάθεια – είναι αυτό που συνιστά την ομαδική εργασία...»

Vince Lombardi

«Η θέληση για νίκη είναι σημαντική, αλλά η διάθεση για προετοιμασία είναι καθοριστική»

Joe Paterno

**Γ**ια να είναι μια ομάδα ιατρικής παρακολούθησης αθλητών αποτελεσματική, απαιτείται ομαδική εργασία και θέληση για προετοιμασία. Κανείς αθλητής που δεν είναι σε φόρμα ή που δεν έχει εξοικειωθεί με την ομάδα δε μπορεί να εισέλθει στον αγωνιστικό στίβο και να περιμένει να συμβάλει στη νίκη. Το ίδιο ισχύει και όσον αφορά την αποτελεσματική παροχή πρώτων βοηθειών στα αθλήματα.

Το Κεφάλαιο 1 σας εισαγάγει στο ρόλο σας αναφορικά με την ιατρική παρακολούθηση της αθλητικής ομάδας, συμπεριλαμβανομένων των ευθυνών και των περιορισμών. Θα μάθετε τι περιμένουν οι γονείς και οι Αρχές από εσάς, έως τον υπεύθυνο για την παροχή πρώτων βοηθειών στα αθλήματα. Θα εξοικειωθείτε με τα άλλα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης και θα μάθετε πώς να συνεργάζεστε σωστά με τους συνεργάτες σας, ώστε να είναι οι προσπάθειές σας επιτυχείς.

Όπως ένας αθλητής χρειάζεται προετοιμασία προκειμένου να επιτύχει, έτσι και εσείς χρειάζεστε να προετοιμαστείτε για τα καθήκοντά σας στην ομάδα ιατρικής παρακολούθησης. Το κεφάλαιο 2 θα σας εισαγάγει στον τρόπο διαχείρισης των προγραμμάτων προπόνησης πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου, στη δημιουργία ασφαλών αγωνιστικών συνθηκών, στη δημιουργία σχεδίου δράσης στην περίπτωση ιδιαίτερων καιρικών συνθηκών και στην ενίσχυση των κατάλληλων αθλητικών δεξιοτήτων και κανόνων ασφαλείας. Στο κεφάλαιο αυτό θα μάθετε επίσης πώς να προετοιμαστείτε σωστά για την παροχή πρώτων βοηθειών σε διάφορα αθλήματα, ενώ σας παρέχονται οι κατευθυντήριες οδηγίες για το σχεδιασμό μιας στρατηγικής αντιμετώπισης ιατρικών επειγόντων περιστατικών. Με αυτές τις στρατηγικές μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμού ή κακώσεων στους αθλητές σας.

Σελ. 2 λευκή  
να σβήσει στον τσίγκο

# Ο Ρόλος σας στην Ομάδα Ιατρικής Παρακολούθησης Αθλητών

## ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΑΥΤΟ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- ▶ Τι είναι η ομάδα ιατρικής παρακολούθησης αθλητών και από ποιους αποτελείται.
- ▶ Ποιος είναι ο ρόλος σας στην ομάδα ιατρικής παρακολούθησης αθλητών.
- ▶ Τι γνώσεις πρώτων βοηθειών περιμένουν οι γονείς να έχετε.
- ▶ Με ποιους γιατρούς θα συνεργαστείτε και ποιος θα είναι ο δικός σας ρόλος.
- ▶ Ποιος ο ρόλος του ιατρικού προσωπικού στην αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών, των προπονητών και των φυσιοθεραπευτών και ποιος ο δικός σας.
- ▶ Γιατί η θεραπεία και η αποκατάσταση αποτελούν σημαντικά στοιχεία στην παροχή πρώτων βοηθειών.

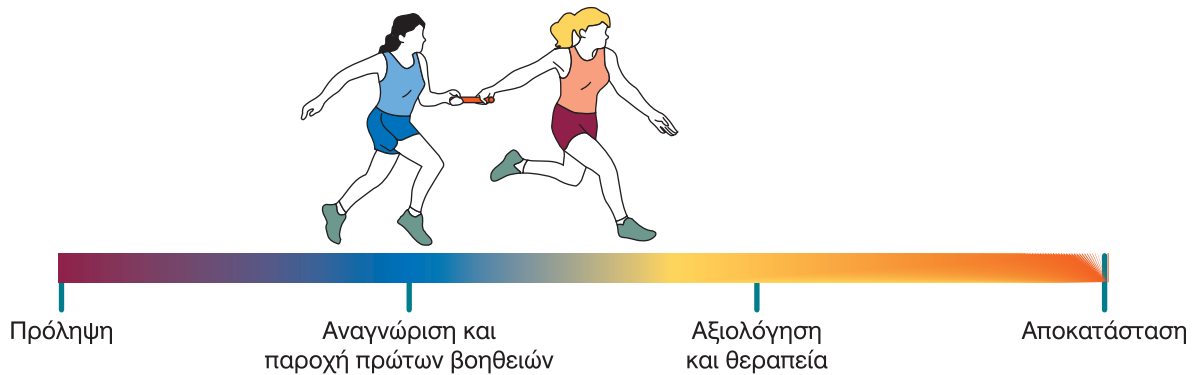
**Α**πό τη γραμμή εκκίνησης έως τη γραμμή τερματισμού η μια ομάδα σκυταλοδρομίας λειτουργεί ως μια καλά λαδωμένη μηχανή. Κάθε μέλος της ομάδας έχει έναν ιδιαίτερο και συγκεκριμένο ρόλο – από τον οδηγό αναμένεται μια γρήγορη εκκίνηση, ο δεύτερος αθλητής πραγματοποιεί μια γρήγορη και ομαλή μετάβαση, ο τρίτος βοηθά στη διατήρηση της πρωτιάς και ο τελευταίος με αυτοπεποίθηση και ψυχραιμία αγωνίζεται υπό πίεση. Εάν κάποιος κάνει λάθος, η ομάδα μπορεί να χάσει. Το ίδιο ισχύει και για την ομάδα ιατρικής παρακολούθησης αθλητών. Κάθε μέλος έχει συγκεκριμένο ρόλο στη διασφάλιση της σωστής αξιολόγησης του επειγόντος περιστατικού και στη φροντίδα των τραυματισμένων ή άρρωστων αθλητών. Εάν κάποιο μέλος της ομάδας καθυστερήσει να ξε-

κινήσει, ρίξει τη σκυτάλη ή υπερβεί τα καθήκοντά του, ο αθλητής θα υποφέρει. Μπορεί να προκληθεί περαιτέρω τραυματισμός, να καθυστερήσει η ανάρρωση του αθλητή ή να προκληθούν καταστροφικές συνέπειες.

Αυτά είναι τα τέσσερα σκέλη στον αγώνα για τη διατήρηση της υγείας των αθλητών (Εικόνα 1.1). Το πρώτο σκέλος είναι η πρόληψη του τραυματισμού και της νόσου. Το δεύτερο είναι η αναγνώριση του τραυματισμού και της νόσου και η παροχή πρώτων βοηθειών. Το τρίτο σκέλος είναι η αξιολόγηση ή η διάγνωση και θεραπεία και το τέταρτο σκέλος είναι η αποκατάσταση.

Στη διαδικασία αυτή μπορεί να συμμετάσχουν πολλά μέλη της ομάδας:

- Αθλητής
- Γονείς



**Εικόνα 1.1** Στάδια για τη διατήρηση της υγείας των αθλητών.

- Προπονητές
- Οι γιατροί που προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες ή κάποιος από το παραϊατρικό προσωπικό
- Ειδικοί γιατροί
- Φυσιοθεραπευτές
- Οδοντίατρος ή γναθοχειρουργός
- Οφθαλμίατρος
- Προπονητής μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης
- Υπεύθυνος εξοπλισμού

Αυτή η σκυταλοδρομία παρουσιάζει την ιδιαιτερότητα, ότι τα διάφορα μέλη της μπορούν να συμμετάσχουν σε περισσότερα από ένα σκέλη. Για παράδειγμα οι προπονητές, ως ειδικοί στην αθλητική υγεία, μπορεί να συμμετάσχουν σε τρία ή τέσσερα σκέλη του αγώνα. Οι αθλητές συμμετάσχουν σε κάθε σκέλος του αγώνα.

Προτού αναλύσουμε περαιτέρω το ρόλο κάθε αθλητή στην ομάδα θα αναφερθούν ορισμένοι από τους ρόλους σας στην ομάδα ιατρικής παρακολούθησης αθλητών.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ως προπονητής είναι πιθανό να συμμετάσχετε σε κάθε τμήμα της ομάδας ιατρικής παρακολούθη-

σης, δηλαδή την πρόληψη, την αναγνώριση και την παροχή πρώτων βοηθειών, την αξιολόγηση, τη θεραπεία και την αποκατάσταση.

Οι ρόλοι σας καθορίζονται από:

- τους συγκεκριμένους νόμους και τους κανόνες της διοίκησης του σχολείου,
- τις προσδοκίες των γονιών, και
- τη συνεργασία με τα άλλα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης των αθλητών.

### Νομικός προσδιορισμός του ρόλου σας

Το νομικό σύστημα υποστηρίζει τη θεωρία, ότι πρωταρχικός ρόλος του προπονητή είναι η ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμού των αθλητών που βρίσκονται υπό την επίβλεψή του. Αυτό εμπεριέχει μια ποικιλία καθηκόντων και ευθυνών.

1. Τον κατάλληλο σχεδιασμό της κάθε δραστηριότητας.
  - Διδάξτε σωστά το άθλημα.
  - Λάβετε υπόψη σας το αναπτυξιακό επίπεδο του κάθε αθλητή και την παρούσα φυσική του κατάσταση. Αξιολογείστε τη φυσική κατάσταση του αθλητή σας και το επίπεδο ικανοτήτων του με ειδικές δοκιμασίες και ανάλογα σχέδια εξάσκησης.
  - Καταγράψτε τα αποτελέσματα των δοκιμασιών και των σχεδίων εξάσκησης. Μην αποκλίνετε από τα σχέδια χωρίς κάποιο σημαντικό λόγο.
2. Δώστε τις σωστές οδηγίες.

- Βεβαιωθείτε ότι οι αθλητές είναι σε θέση να συμμετάσχουν.
  - Διδάξτε στους αθλητές τους κανόνες και τις σωστές τεχνικές και στρατηγικές του αθλήματος. Παραδείγματος χάριν, στο ποδόσφαιρο διδάξτε τους αθλητές ότι το μαρκάρισμα με το κεφάλι είναι όχι μόνο αντικανονικό, αλλά και δυνητικά επικίνδυνο.
  - Διδάξτε στους αθλητές τις δεξιότητες του αθλήματος και τις σωστές ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση, έτσι ώστε να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να διεκπεραιώσουν πιο δύσκολες ασκήσεις.
  - Εκσυγχρονίστε με καλύτερους και ασφαλέστερους τρόπους τις τεχνικές του αθλήματος.
  - Βρείτε επαρκείς και υπεύθυνους βοηθούς. Εάν διαθέτετε βοηθούς προπονητού σιγουρευτείτε ότι γνωρίζουν καλά τις επιδεξιότητες και τις στρατηγικές του αθλήματος και ενεργείστε ώριμα και σωστά.
3. Ενημερώστε για πιθανούς κινδύνους.
- Ενημερώστε γονείς και αθλητές γραπτά και προφορικά σχετικά με τους υπάρχοντες κινδύνους του αθλήματος.
  - Ενημερώστε επίσης τους αθλητές σχετικά με δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις, επικίνδυνα ή ελαττωματικά μηχανήματα
4. Φροντίστε να παράσχετε ένα ασφαλές φυσικό περιβάλλον.
- Ελέγξτε τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες (δηλαδή ρεύμα αέρα, θερμοκρασία, υγρασία και διάφορα άλλα καιρικά σημεία).
  - Επιθεωρήστε περιοδικά τους αγωνιστικούς χώρους, τα αποδυτήρια, το δωμάτιο ζύγισης και τα υπόστεγα για πιθανούς κινδύνους.
  - Απαγορεύστε τη χρήση ακατάλληλων ή προβληματικών εγκαταστάσεων.
5. Φροντίστε να υπάρχουν αρκετά και κατάλληλα μηχανήματα.
- Σιγουρευτείτε ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν μηχανήματα που παρέχουν το μέγιστο βαθμό προστασίας από τραυματισμούς.
  - Επιθεωρήστε και ελέγχετε τακτικά τα μηχανήματα.
  - Μάθετε στους αθλητές πώς να δοκιμάζουν, να χρησιμοποιούν και να ελέγχουν τα μηχανήματα.



## Το παιχνίδι είναι ασφαλές...

### Με την επιστροφή στο παιχνίδι

Οι αθλητές δεν πρέπει να αθλούνται κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, ιδιαίτερα εάν παρουσιάζουν μια από τις παρακάτω καταστάσεις:

- Απώλεια λειτουργικότητας. Αυτό σημαίνει αδυναμία για βάρδια, τρέξιμο, δρόμο ταχύτητας, άλμα ή αναπήδημα χωρίς πόνο. Για τα χέρια αυτό μπορεί να σημαίνει αδυναμία βολής, σύλληψης, χτυπήματος της μπάλας ή σύλληψης με το χέρι.
- Πυρετό
- Πονοκέφαλο, απώλεια μνήμης, ζαλάδα, εμβοές στα αυτιά ή απώλεια της συνείδησης μετά τραυματισμό στο κεφάλι.
- Παθήσεις σχετικές με ζέστη ή κρύο
- Πόνο με την άσκηση

Κάθε αθλητής με οποιοδήποτε από αυτά τα προβλήματα πρέπει να εξετάζεται και να αντιμετωπίζεται προτού επιστρέψει σε πλήρη δραστηριότητα.

6. Επιλέξτε τους αθλητές κατάλληλα.
- Επιλέξτε τους αθλητές σύμφωνα με το μέγεθος, τη φυσική κατάσταση, το επίπεδο ικανοτήτων και την εμπειρία.
  - Μη θέτετε αντιμέτωπους απροπόνητους ή αρχάριους αθλητές με αθλητές άριστης φυσικής κατάστασης και υψηλών επιδόσεων.
7. Εξετάστε τους αθλητές για πιθανό τραυματισμό ή ανικανότητα.
- Απαιτήστε από όλους τους αθλητές να δηλώσουν συμμετοχή στις ιατρικές εξετάσεις για τον έλεγχο προβλημάτων υγείας.
  - Κρατήστε έναν αθλητή από την προπόνηση και τον αγώνα, εάν δε μπορεί να αγωνιστεί λόγω πόνου ή απώλειας της λειτουργικότητας (π.χ. αδυναμία να περπατήσει, να τρέξει, να πηδήξει, να ρίξει κλπ., χωρίς περιορισμό).
8. Παρακολουθείστε στενά κάθε δραστηριότητα.
- Μην επιτρέπετε στους αθλητές να εκτελέσουν

δύσκολες και δυνητικά επικίνδυνες ασκήσεις, χωρίς κατάλληλη επίβλεψη.

- Απαγορέψτε την πάλη.
- Μην επιτρέπετε στους αθλητές να χρησιμοποιούν αθλητικές εγκαταστάσεις χωρίς επίβλεψη.

#### 9. Παρέχετε σωστά τις πρώτες βοήθειες.

- Μάθετε πως να παρέχετε πρώτες βοήθειες και πως γίνεται η καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (CPR). (Η Αμερικανική Εταιρεία Καρδιολογίας και ο Αμερικάνικος Ερυθρός Σταυρός προσφέρουν δωρεάν μαθήματα καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης και πιστοποιούν τις γνώσεις σας με δίπλωμα).
- Ενεργείστε άμεσα όταν υπάρχει ανάγκη. Ο νόμος υπαγορεύει ότι ως προπονητής είστε υπεύθυνος για την παροχή πρώτων βοηθειών σε κάθε τραυματισμό ή νόσο του αθλητή. Έτσι αν δεν παρευρίσκεται ιατρικό προσωπικό όταν λάβει χώρα κάποιος τραυματισμός, εσείς είστε υπεύθυνος για την παροχή πρώτων βοηθειών.
- Χρησιμοποιήστε τις ικανότητές σας και εφαρμόστε όσα έχετε μάθει από τις πρώτες βοήθειες, τη CPR και άλλα μαθήματα αθλητιατρικής.
- Εάν ο αθλητής είναι ανήλικος ζητήστε γραπτή συγκατάθεση από τους γονείς του κατά την έναρξη της αθλητικής περιόδου. Για τραυματισμένους αθλητές ρωτήστε εάν θέλουν να βοηθήσουν. Εάν είναι λιπόθυμοι, συνήθως απαιτείται λήψη συγκατάθεσης. Εάν αρνηθούν τη βοήθειά σας δεν είστε υποχρεωμένος να επέμβετε. Στην πραγματικότητα, ακόμη και εάν προσπαθήσετε να παράσχετε βοήθεια, μπορεί να μνησθείτε για επίθεση και σωματική βλάβη.

Ορισμένες πολιτείες στις ΗΠΑ απαιτούν από τους προπονητές να πληρούν επιπρόσθετα κριτήρια για την παροχή ιατρικής βοήθειας. Ελέγξτε με τον ιατρικό σας διευθυντή εάν η χώρα σας έχει συγκεκριμένες απαιτήσεις και οδηγίες για την ποιότητα της φροντίδας που παρέχεται από τους προπονητές.

Πρέπει να εξοικειωθείτε με καθένα από αυτά τα καθήκοντα. Τα οκτώ πρώτα καθήκοντα αφορούν κυρίως προληπτικά μέτρα, τα οποία αναλύονται λεπτομερώς στο Κεφάλαιο 2. Αυτό το βιβλίο σχεδιά-

στηκε αρχικά προκειμένου να σας βοηθήσει στη σωστή παροχή πρώτων βοηθειών.

### Τι περιμένουν οι γονείς από εσάς

Οι γονείς θα ζητήσουν να τους κατευθύνετε όταν τραυματιστεί το παιδί τους. Μπορεί να σας ρωτήσουν για διάφορα πράγματα, όπως:

- Τι νομίζετε ότι συνέβη στο γόνατο του παιδιού μου;
- Θα επιδεινωθεί η κατάσταση εάν το παιδί μου συνεχίσει το παιχνίδι;
- Χρειάζεται το παιδί να επισκεφθεί γιατρό;
- Χρειάζεται το παιδί να φορά προστατευτικές επιγονατίδες όταν παίζει ποδόσφαιρο;
- Θα εμποδίσει η παρακέντηση πιθανό νεό τραυματισμό του αστραγάλου;
- Πότε μπορεί το παιδί μου να αρχίσει να αγωνίζεται ξανά;

Παρά το γεγονός ότι μπορεί να μην έχετε όλες τις απαντήσεις, πρέπει να γνωρίζετε ποιος μπορεί να τις έχει. Αυτό είναι και το σημείο που μπορεί να βοηθήσουν τα άλλα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης. Στη συνέχεια θα ασχοληθούμε με τα άλλα μέλη της ομάδας, τους ρόλους τους και τη συνεργασία μαζί σας.

## ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ο ρόλος σας στην ομάδα ιατρικής παρακολούθησης προσδιορίζεται συχνά από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Μπορεί να προτρέψετε τους αθλητές να αναλάβουν την ευθύνη για τη δική τους υγεία. Οι γονείς όχι μόνο χρειάζονται πληροφόρηση από εσάς (να ενημερώνονται για τα προληπτικά μέτρα, τους τραυματισμούς και τις νόσους που παρουσιάζουν τα παιδιά τους), αλλά μπορεί να σας παράσχουν σημαντική υποστήριξη, όπως τη διασφάλιση ότι το παιδί τους υπόκειται σε ιατρικές εξετάσεις και

ακολουθεί τις οδηγίες σας για πρόληψη τραυματισμών και άλλων παθήσεων. Τέλος, η καλή συνεργασία με τους ειδικούς για την ιατρική παρακολούθηση των αθλητών, βοηθά στην ομαλή μεταβίβαση της σκυτάλης από το ένα σκέλος στο άλλο.

## Αθλητές

Πρώτα και κύρια οι αθλητές πρέπει να κατανοήσουν το ρόλο τους στη φροντίδα της δικής τους υγείας. Χρειάζεται να συμμετάσχουν ενεργά στις ιατρικές εξετάσεις, στους ελέγχους της φυσικής τους κατάστασης, στην επίτευξη της καλής φυσικής κατάστασης, όπως επίσης και στην αξιολόγηση των τραυμάτων τους. Είναι επίσης σημαντικό να καταλάβουν τη σημασία της αναφοράς των τραυματισμών και των παθήσεών τους στους γονείς τους, τους προπονητές και τα άλλα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης. Τέλος οι αθλητές πρέπει να συμμορφώνονται με τους περιορισμούς σχετικά με τη συμμετοχή τους, λόγω τραυματισμού ή άλλης πάθησης.

## Γονείς

Οι γονείς μπορεί να βοηθήσουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης, διασφαλίζοντας ότι το παιδί τους υποβάλλεται σε ιατρικές εξετάσεις, στους ελέγχους της φυσικής κατάστασης και στην προπόνηση. Οι γονείς μπορούν επίσης να δουν για σημάδια τραυματισμού ή νόσου και να διασφαλίσουν ότι το παιδί τους αναφέρει τέτοια σημάδια στον προπονητή ή στα άλλα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης. Τέλος οι γονείς πρέπει να υποστηρίξουν τις αποφάσεις που λαμβάνονται από μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης, σχετικά με τον περιορισμό της συμμετοχής του παιδιού τους λόγω τραυματισμού ή νόσου.

Ο ρόλος σας είναι να ενημερώνετε τους γονείς για πιθανές κακώσεις ή νόσους που έχουν υποστεί τα παιδιά τους.

## Ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό επειγόντων περιστατικών

Το ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό επειγόν-

των περιστατικών είναι ειδικά εκπαιδευμένο στον χειρισμό επειγόντων ιατρικών προβλημάτων. Πρέπει να είναι ικανό για την αξιολόγηση και παρακολούθηση επειγόντων και σοβαρών ιατρικών προβλημάτων, όπως επίσης και για την παροχή βασικών ιατρικών υπηρεσιών. Πρέπει να είναι επίσης εξειδικευμένο στην ακινητοποίηση σοβαρών τραυμάτων και στη γρήγορη και ασφαλή μεταφορά σε μονάδες αντιμετώπισης επειγόντων περιστατικών.

Προσπαθήστε να γνωριστείτε με το ιατρικό προσωπικό αντιμετώπισης επειγόντων περιστατικών της περιοχής σας. Μπορεί να είναι πρόθυμο στην παροχή βοήθειας σε επείγοντα περιστατικά κατά τη διάρκεια τουρνουά και αγώνων σε αθλήματα επαφής, όπως είναι το ποδόσφαιρο ή η πάλη.

Μόλις το ιατρικό προσωπικό φτάσει στον τόπο του τραυματισμού πρέπει να το αφήσετε να αναλάβει τη φροντίδα του αθλητή. Χειρίζεται επείγοντα περιστατικά κάθε μέρα και είναι καλύτερα εκπαιδευμένο από εσάς. Ο ρόλος σας είναι να το βοηθήσετε όταν χρειάζεται:

1. στην παροχή πληροφοριών για το πως έλαβε χώρα ο τραυματισμός και ποιες ήταν οι πρώτες βοήθειες που δόθηκαν,



Οι διασώστες και το παραϊατρικό προσωπικό παρέχουν τις πρώτες βοήθειες. © SportsChrome USA.

2. στον έλεγχο των παρευρισκομένων, και
3. στην εκτέλεση άλλων καθηκόντων όταν σας ζητηθεί.

Εάν εξειδικευμένο προσωπικό αντιμετώπισης επειγόντων περιστατικών δεν είναι παρόν όταν τραυματιστεί ο αθλητής, ο ρόλος σας είναι να:

1. προστατέψετε τον αθλητή από επιπλέον βλάβη
2. στείλετε κάποιον να καλέσει το ιατρικό προσωπικό πρώτων βοηθειών
3. αξιολογήσετε τη βαρύτητα του τραύματος ή της κάκωσης
4. πληροφορήσετε το ιατρικό προσωπικό για το πώς έλαβε χώρα το επειγόν περιστατικό και ποιες πρώτες βοήθειες παρασχέθηκαν.

## Ιατροί

Οι ιατροί είναι τα μόνα μέλη της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης αθλητών, τα οποία είναι εξειδικευμένα στη διάγνωση τραυμάτων και παθήσεων. Ο γιατρός είναι επίσης υπεύθυνος για τη θεραπεία και την αποκατάσταση.

### Ειδικότητες ιατρών

Ποιο ειδικό ιατρό πρέπει να δει ένας τραυματίας αθλητής; Έναν οικογενειακό γιατρό, έναν παιδίατρο ή έναν ορθοπαιδικό; Οι γονείς του αθλητή ή ο κηδεμόνας (είναι αυτοί που αποφασίζουν), αλλά μπορεί να ρωτήσουν την γνώμη σας. Για να απαντήσετε σωστά πρέπει να γνωρίζετε τις διάφορες ιατρικές ειδικότητες.

Οι **οικογενειακοί γιατροί** ειδικεύονται στη γενική ιατρική και ασχολούνται με τις οικογένειες, συμπεριλαμβανομένων όλων των ηλικιών, από τα βρέφη έως και τους ηλικιωμένους ασθενείς.

Οι **παιδίατροι** ειδικεύονται στην παροχή ιατρικής φροντίδας σε βρέφη, παιδιά και εφήβους.

Οι **ορθοπαιδικοί** είναι ειδικευμένοι στη διάγνωση και στην παροχή ιατρικής και χειρουργικής φροντίδας σε τραύματα των οστών, των μυών και άλλων ιστών των αρθρώσεων, όπως των χόνδρων, τενόντων, συνδέσμων και νεύρων.

Οι **οφθαλμίατροι** ειδικεύονται στην ιατρική και χειρουργική φροντίδα του ματιού και την πρόληψη των τραυμάτων και των νόσων του οφθαλμού.

Οι **φυσίατροι** ειδικεύονται στη διάγνωση, θεραπεία και αποκατάσταση όλων των καταστάσεων που προσβάλλουν το μυοσκελετικό σύστημα.

Οι **ποδολόγοι** παρέχουν ιατρική και χειρουργική φροντίδα σε προβλήματα των ποδιών. Μπορεί επίσης να σχεδιάσουν τα ειδικά προθέματα για τη διόρθωση προβλημάτων ευθυγράμμισης των ποδιών.

Πολλοί από τους γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων, όπως οι ορθοπαιδικοί και οι παιδίατροι, παρακολουθούν ειδικά αθλητιατρικά μαθήματα. Οι ιατροί που έχουν λάβει αυτή την εκπαίδευση είναι ευαισθητοποιημένοι στις ειδικές ανάγκες των αθλητών και θα κάνουν ότι είναι δυνατό ώστε να επιστρέψουν οι αθλητές το συντομότερο δυνατό και με ασφάλεια στις αθλητικές τους δραστηριότητες.

Εάν δεν μπορείτε να βρείτε γιατρό εκπαιδευμένο στην αθλητιατρική, τότε κάποιος γιατρός που αθλείται μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αναγκών ενός τραυματία αθλητή.

### Η συνεργασία με τους ιατρούς

Σαν προπονητής πρέπει να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε στενή συνεργασία με το γιατρό. Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια στην εκτέλεση ιατρικών εξετάσεων και ελέγχων ή στη διδασκαλία των βασικών αρχών της αθλητιατρικής στο προπονητικό προσωπικό. Ορισμένοι ιατροί μπορεί να προσφερθούν ή να συνάψουν σύμβαση για την παροχή ιατρικής κάλυψης για τα εντός έδρας παιχνίδια.

Όταν ο γιατρός εξετάσει τον αθλητή πρέπει να συμμορφωθείτε με τις υποδείξεις του. Αυτό περιλαμβάνει κάθε περιορισμό στη συμμετοχή στα αθλήματα. Αν ο γονέας ή ο κηδεμόνας δεν είναι ικανοποιημένος με τη διάγνωση και τη θεραπεία του ιατρού, η ζήτηση δεύτερης γνώμης δικαιολογείται. Παρόλα αυτά είναι ανήθικο από τους γονείς, τον κηδεμόνα ή εσάς να στείλετε τον αθλητή σε πολλούς γιατρούς, σε μια προσπάθεια να λάβετε άδεια ώστε να συμμετάσχει στις δραστηριότητες ή τον αγώνα.



Όταν ο ιατρός αξιολογήσει τον τραυματία αθλητή, πρέπει να πείσετε τον αθλητή να αναζητήσει πρόσθετη παρακολούθηση από έναν προπονητή ή φυσιοθεραπευτή. Αυτοί οι επαγγελματίες είναι εκπαιδευμένοι στην ανάλυση της δύναμης, της κινητικότητας της άρθρωσης, της ευελιξίας, του συντονισμού και των άλλων φυσικών χαρακτηριστικών και μπορεί να βοηθήσουν στο σχεδιασμό ενός εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης. Είναι επίσης εκπαιδευμένοι σε τεχνικές, όπως το μασάζ, οι υπέρηχοι, η διέγερση των μυών και σε θεραπείες όπως η κινητοποίηση της άρθρωσης. Αυτές οι μέθοδοι είναι σημαντικές στην ανακούφιση από τον πόνο, τη μείωση του οιδήματος, τη βελτίωση επούλωσης των ιστών και την αποκατάσταση της λειτουργικότητας ώστε να καταστεί δυνατή η ασφαλής επιστροφή στο άθλημα.

Πρέπει να συμβουλευόμαστε τον αθλητή να λάβει παραπεμπτικό από έναν γιατρό. Ο αθλητής μπορεί τότε να κλείσει ραντεβού με ένα προπονητή (εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος στο σχολείο σας) ή με έναν φυσίατρο σε κάποιο αθλητιατρικό κέντρο, σε μια φυσιοθεραπευτική κλινική ή στο φυσιοθεραπευτικό τμήμα ενός νοσοκομείου.

### Πιστοποιημένοι προπονητές

Οι προπονητές είναι πιστοποιημένοι από τον κράτος επαγγελματίες, ειδικά εκπαιδευμένοι στην πρόληψη, αξιολόγηση, θεραπεία και αποκατάσταση αθλητικών τραυμάτων. Κατά την προπόνηση και τους αγώνες οι προπονητές μπορούν άμεσα να αξιολογήσουν και να φροντίσουν τραύματα, αλλά και να καθορίσουν εάν ένας τραυματισμένος αθλητής μπορεί να συμμετάσχει. Είναι εκπαιδευμένοι στην αποκατάσταση τραυμάτων, έτσι ώστε οι αθλητές να μπορούν να γυρίσουν ασφαλείς στο άθλημά τους. Είναι επίσης εξειδικευμένοι να εφοδιάσουν τους αθλητές με προστατευτικές βάτες και επιδέσμους.

Οι προπονητές πρέπει να δουλεύουν υπό ιατρική επίβλεψη και καθοδήγηση. Στο λύκειο, οι προπονητές μπορεί να δουλεύουν αποκλειστικά ως προπονητές ή να δουλεύουν ως δάσκαλοι την ημέρα και ως προπονητές πριν και μετά το σχολείο. Σε κάποιες περιπτώσεις οι προπονητές που εργάζονται

σε μια αθλητιατρική, ορθοπαιδική ή φυσιοθεραπευτική μονάδα βρίσκονται υπό σύμβαση ή αποσπώνται σε λύκεια προκειμένου να παράσχουν τις υπηρεσίες τους. Αν το σχολείο σας δεν διαθέτει προπονητή, μπορείτε να προτείνετε το διορισμό του. Έχοντας επί τόπου κάποιο προπονητή, θα διασφαλίζεται η γρηγορότερη και λεπτομερέστερη αξιολόγηση και φροντίδα του τραυματία αθλητή και απελευθερώνεται η προπονητική ομάδα ώστε να συγκεντρωθεί κύρια και αποκλειστικά στην προπόνηση.

Οι προπονητές μπορούν επίσης να αποτρέψουν τους τραυματισμούς με τον έλεγχο των αθλητών και την ανάπτυξη και εκτέλεση προγραμμάτων προπόνησης. Ειδικότερα αξιολογούν τη δύναμη του αθλητή, την ευελιξία και το συντονισμό και μετά αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης. Τέλος οι προπονητές μπορεί να συμβουλευτούν και να υποδείξουν μια κατάλληλη τεχνική προπόνησης των αθλητών.

Όταν ένας αθλητής έχει τραυματιστεί, ο ρόλος σας στη συνεργασία με τον προπονητή είναι:

- να πληροφορήσετε για το πώς έλαβε χώρα ο τραυματισμός,
- να υποστηρίξετε τις αποφάσεις του προπονητή αναφορικά με τη φροντίδα του αθλητή και την ικανότητά του να συμμετάσχει, και
- να προτρέψετε τον αθλητή να ακολουθήσει το πρόγραμμα αποκατάστασης.

### Φυσιοθεραπευτές

Οι φυσιοθεραπευτές είναι επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι ασχολούνται με την αποκατάσταση ατόμων που υποφέρουν από κάποια πάθηση ή τραυματισμό. Είναι εκπαιδευμένοι να αντιμετωπίζουν μια μεγάλη ποικιλία ιατρικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων της εγκεφαλικής παράλυσης, των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, των καρδιακών προβλημάτων, της παραπληγίας, των εγκαυμάτων και των αθλητικών κακώσεων.

Ορισμένοι φυσιοθεραπευτές ειδικεύονται στην αξιολόγηση, θεραπεία και αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων. Για να γίνει αυτό, πρέπει να συμπληρώσουν 2000 ώρες εμπειρίας στην κλινική ιατρική των αθλημάτων και να περάσουν επιτυχώς

την εξέταση της αθλητικής φυσιοθεραπείας. Μόνο τότε αναγνωρίζονται ως αθλητικοί φυσιοθεραπευτές.

Όταν τραυματιστεί ένας αθλητής, ο ρόλος σας στη συνεργασία με το φυσιοθεραπευτή είναι ο ίδιος με αυτόν όταν συνεργάζεστε με τον προπονητή:

- Να πληροφορήσετε για το πώς έλαβε χώρα ο τραυματισμός.
- Να υποστηρίξετε τις αποφάσεις του φυσιοθεραπευτή σχετικά με τη φροντίδα του αθλητή και την ικανότητα συμμετοχής στο άθλημα.
- Να παροτρύνετε τον αθλητή να ακολουθήσει το πρόγραμμα αποκατάστασης.

### Οδοντίατροι ή γναθοχειρουργοί

Οι οδοντίατροι και οι γναθοχειρουργοί είναι εκπαιδευμένοι να αξιολογούν και να αντιμετωπίζουν τις παθήσεις και τις κακώσεις του στόματος, των δοντιών και της γνάθου. Η εκπαίδευση των οδοντιάτρων διαρκεί συνολικά 7 χρόνια, 4 από τα οποία στην οδοντιατρική σχολή. Οι γναθοχειρουργοί είναι οδοντίατροι που έχουν ακολουθήσει νοσοκομειακή ειδικότητα για τη χειρουργική θεραπεία παθήσεων της στοματικής κοιλότητας, των δοντιών, της γνάθου και τμημάτων του προσώπου.

Ρόλος σας είναι να παροτρύνετε τους αθλητές των αθλημάτων επαφής, να φορούν τα κατάλληλα προστατευτικά τμήματα του στόματος ή του προσώπου.

### Οπτικοί

Αν και δεν είναι γιατροί, οι οπτικοί εκπαιδεύονται στη διάγνωση προβλημάτων της όρασης και διαφόρων οφθαλμικών παθήσεων. Είναι επίσης εκπαιδευμένοι στο να χορηγούν γυαλιά όρασης, φακούς επαφής και φάρμακα για τη θεραπεία παθήσεων του οφθαλμού.

Ρόλος σας είναι να παροτρύνετε τους αθλητές των αθλημάτων επαφής, να φορούν τα κατάλληλα γυαλιά ή προστατευτικά του προσώπου.

### Προπονητές μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης

Οι προπονητές μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης μπορεί να σας εξασφαλίσουν χρόνο και ενέργεια αξιολογώντας αυτοί τη φυσική κατάσταση και σχεδιάζοντας και επιβλέποντας ειδικά προγράμματα φυσικής κατάστασης για αθλητές. Τα προγράμματα δίνουν έμφαση στις ανάγκες της φυσικής κατάστασης, για συγκεκριμένες θέσεις (π.χ. ειδικός για την ισορροπία του σώματος) και σε ειδικά αθλήματα (π.χ. γκολφ ή πάλη). Οι καλύτερα εκπαιδευμένοι προπονητές μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης είναι πιστοποιημένοι από εθνικούς οργανισμούς, όπως ο Εθνικός Σύλλογος Μυϊκής Ενδυνάμωσης και Φυσικής κατάστασης και το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής.

Ρόλος σας είναι να επιμένετε ότι οι αθλητές πρέπει να λαμβάνουν μέρος στην αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης, καθώς και σε όλες τις προπονήσεις.

### Χειριστές μηχανημάτων

Οι υπεύθυνοι των μηχανημάτων αναλαμβάνουν το ρόλο του ελέγχου, καθαρισμού, συντήρησης και αποθήκευσης των μηχανημάτων, καθώς και της συναρμολόγησης των μηχανημάτων. Στη συνεργασία σας με τον υπεύθυνο των μηχανημάτων ο ρόλος σας είναι να βοηθάτε στη συναρμολόγηση και συντήρηση των μηχανημάτων και να φροντίζετε για τη σωστή χρήση τους από τους αθλητές. Πρέπει επίσης να βοηθάτε στην παρακολούθηση για πιθανή φθορά των μηχανημάτων. Ο Πίνακας 1.1 συνοψίζει τους κυριότερους ρόλους κάθε μέλους της ομάδας για τη φυσική κατάσταση των αθλητών.

## Πίνακας 1.1 Ρόλος των μελών της ομάδας για τη φυσική κατάσταση των αθλητών

Μέλος ομάδας	Σκέλος 1: Πρόληψη	Σκέλος 2: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών	Σκέλος 3: Αξιολόγηση και θεραπεία	Σκέλος 4: Αποκατάσταση
Αθλητής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δήλωση για τις ετήσιες ιατρικές εξετάσεις</li> <li>• Συμμετοχή στην προπόνηση</li> <li>• Προστασία με κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό</li> <li>• Συμμόρφωση με τους κανόνες ασφαλείας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενημέρωση γονιού, προπονητή ή αθλητικού γυμναστή για πιθανή ασθένεια ή τραυματισμό</li> <li>• Αξιολόγηση του τραυματισμού ή της νόσου από γιατρό, αθλητικό γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή</li> </ul>	<p>Αναζήτηση πρώτων βοηθειών ή ιατρικής φροντίδας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποκατάσταση και ασκήσεις φυσικής κατάστασης</li> <li>• Επιστροφή στις δραστηριότητες μετά από οδηγίες</li> </ul>
Γονέας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξασφάλιση ότι ο αθλητής συμμετέχει στις ετήσιες ιατρικές εξετάσεις</li> <li>• Εξασφάλιση ότι ο αθλητής συμμετέχει στην προπόνηση</li> <li>• Εξασφάλιση ότι ο αθλητής φορά τον προστατευτικό εξοπλισμό</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολούθηση για κακώσεις ή παθήσεις</li> <li>• Εξασφάλιση ότι αξιολογήθηκε λεπτομερειακά το τραύμα ή η πάθηση του αθλητή και ότι έλαβε την κατάλληλη θεραπεία</li> </ul>	<p>Εξασφάλιση ότι ο αθλητής αναζητά την κατάλληλη πρώτη βοήθεια ή θεραπεία από γιατρό φυσική κατάσταση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρότρυνση του αθλητή να ακολουθεί πιστά την αποκατάσταση και τις οδηγίες για τη φυσική κατάσταση</li> <li>• Απαγόρευση στον αθλητή να συμμετάσχει στο άθλημα μέχρι την πλήρη αποκατάσταση</li> </ul>
Προπονητής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διασφάλιση ότι ο αθλητής συμμετέχει στις ετήσιες ιατρικές εξετάσεις</li> <li>• Διασφάλιση ότι ο αθλητής συμμετέχει στην προπόνηση</li> <li>• Διασφάλιση ότι ο αθλητής φορά τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό</li> <li>• Τήρηση των κανόνων ασφαλείας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακολούθηση για τραύματα και παθήσεις</li> <li>• Άμεση ενέργεια για την παροχή πρώτων βοηθειών</li> <li>• Σύσταση για λεπτομερή έλεγχο και εκτίμηση της κακώσης ή της πάθησης ώστε να χορηγηθεί η κατάλληλη θεραπεία</li> </ul>	<p>Δρα πρώτα και άμεσα παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρότρυνση του αθλητή να ακολουθεί πιστά την αποκατάσταση και τις οδηγίες για τη φυσική κατάσταση</li> <li>• Απαγόρευση στον αθλητή να συμμετάσχει στο άθλημα μέχρι την πλήρη αποκατάσταση</li> </ul>
Ιατρός	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτέλεση των ετήσιων ιατρικών εξετάσεων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή επιτόπιες ιατρικής βοήθειας σε αθλητικά γεγονότα, εθελοντικά ή μετά από σύμβαση</li> <li>• Αξιολόγηση των αθλητών με την παραγγελία και εκτέλεση διαγνωστικών εξετάσεων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χορήγηση της κατάλληλης θεραπείας</li> <li>• Παραπομπή του τραυματισμένου αθλητή σε αθλητικό γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή για αποκατάσταση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να προτείνει ή να ζητήσει ειδικές ασκήσεις αποκατάστασης</li> <li>• Μπορεί να ζητήσει την επιστροφή στην πλήρη συμμετοχή στο άθλημα</li> </ul>
Οδοντίατρος ή γναθοχειρουργός	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπόδειξη και τοποθέτηση προστατευτικών στόματος</li> </ul>	<p>Αξιολόγηση των κακώσεων των δοντιών και του στόματος</p>	<p>Θεραπεία κακώσεων της στοματικής κοιλότητας ή του προσώπου</p>	<p>Επιτρέπει την πλήρη επιστροφή στο άθλημα μετά από τραυματισμό των δοντιών ή του προσώπου</p>
Οπτικός	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υπόδειξη και τοποθέτηση του κατάλληλου προστατευτικού εξοπλισμού για τα μάτια</li> </ul>			

**Πίνακας 1.1 Ρόλος των μελών της ομάδας για τη φυσική κατάσταση των αθλητών (συνέχεια)**

Μέλος ομάδας	Σκέλος 1: Πρόληψη	Σκέλος 2: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών	Σκέλος 3: Αξιολόγηση και θεραπεία	Σκέλος 4: Αποκατάσταση
<p>Ιατρικό ή παραϊατρικό προσωπικό αντιμετώπισης επειγόντων περιστατικών</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έλεγχος της φυσικής κατάστασης και αξιολόγηση του κινδύνου τραυματισμού</li> <li>• Συμμετοχή στον προγραμματισμό και την εκτέλεση ιατρικών εξετάσεων</li> <li>• Σχεδιασμός προγραμματισμός προγραμμάτων προπόνησης</li> <li>• Έλεγχος της κατάστασης του εξοπλισμού και των αγωνιστικών χώρων</li> <li>• Σύσταση αντικατάστασης ή ανακαίνισης ελαττωματικού εξοπλισμού ή γηπέδων</li> <li>• Διασφάλιση της κατάλληλης τοποθέτησης του εξοπλισμού σε κάθε αθλητή</li> <li>• Όταν είναι αναγκαίο σύσταση για προστατευτικά καλύμματα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιτόπια επείγουσα ιατρική αξιολόγηση, αντιμετώπιση και μεταφορά σε αθλητικά γεγονότα, εθελοντικά ή μετά από σύμβαση</li> <li>• Παρακολούθηση για τραυματισμούς ή παθήσεις</li> <li>• Αξιολόγηση και παροχή πρώτων βοηθειών</li> <li>• Βοήθεια στην προετοιμασία μαζί με το ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό αντιμετώπισης επειγόντων περιστατικών για μεταφορά του αθλητή σε ιατρικό κέντρο</li> <li>• Σύσταση για ιατρική διάγνωση όταν απαιτείται</li> </ul>	<p>Θεραπεία της κάκωσης, όπως συνιστάται από το γιατρό</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπτύσσει εξοπλισμένο πρόγραμμα αποκατάστασης</li> <li>• Διατηρεί τη φυσική κατάσταση του αθλητή κατά την αποκατάσταση</li> <li>• Σταδιακά προωθεί την ασφαλή επιστροφή του αθλητή στην πλήρη δραστηριότητα</li> <li>• Αναπτύσσει και τοποθετεί υποθέματα ή προστατευτικά καλύμματα για την πρόληψη επανατραυματισμού</li> </ul>	<p>Αξιολογεί τα συμπτώματα του αθλητή και τη λειτουργική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπτύσσει εξοπλισμένο πρόγραμμα αποκατάστασης</li> <li>• Διατηρεί τη φυσική κατάσταση του αθλητή κατά την αποκατάσταση</li> <li>• Προωθεί βαθμιαία την ασφαλή επιστροφή του αθλητή στην πλήρη δραστηριότητα</li> <li>• Αναπτύσσει και τοποθετεί υποθέματα ή προστατευτικά καλύμματα για την πρόληψη επανατραυματισμού</li> </ul>
<p>Φυσιοθεραπευτής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έλεγχος της φυσικής κατάστασης και αξιολόγηση του κινδύνου τραυματισμού</li> <li>• Όταν απαιτείται σύσταση για προστατευτικά καλύμματα</li> </ul>	<p>Παρακολούθηση για κακώσεις και ασθένειες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή πρώτων βοηθειών</li> <li>• Σύσταση για ιατρική εξέταση όταν απαιτείται</li> </ul>	<p>Θεραπεία της κάκωσης, όπως συνιστάται από το γιατρό</p>	<p>Αξιολογεί τα συμπτώματα του αθλητή και τη λειτουργική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναπτύσσει εξοπλισμένο πρόγραμμα αποκατάστασης</li> <li>• Διατηρεί τη φυσική κατάσταση του αθλητή κατά την αποκατάσταση</li> <li>• Προωθεί βαθμιαία την ασφαλή επιστροφή του αθλητή στην πλήρη δραστηριότητα</li> <li>• Αναπτύσσει και τοποθετεί υποθέματα ή προστατευτικά καλύμματα για την πρόληψη επανατραυματισμού</li> </ul>

Μέλος ομάδας	Σκέλος 1: Πρόληψη	Σκέλος 2: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών	Σκέλος 3: Αξιολόγηση και θεραπεία	Σκέλος 4: Αποκατάσταση
Υπεύθυνος εξοπλισμού	<ul style="list-style-type: none"> <li>Έλεγχος της κατάστασης του εξοπλισμού</li> <li>Αντικατάσταση και έλεγχος του διορθωμένου ή ελαττωματικού εξοπλισμού</li> <li>Διασφάλιση της κατάλληλης τοποθέτησης του εξοπλισμού σε κάθε αθλητή</li> </ul>			
Προπονητής μιλικής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Επίσκοπος έλεγχος της φυσικής κατάστασης</li> <li>Σχεδιασμός και επίβλεψη προγραμμάτων προπόνησης</li> </ul>			Παρατρύνει τον αθλητή να ακολουθεί πιστά την αποκατάσταση και τις οδηγίες για προπόνηση

## ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ Κεφαλαίου 1

- Ελαχιστοποιείτε τον κίνδυνο τραυματισμού του αθλητή σας κάνοντας τα ακόλουθα:
  - Να σχεδιάζετε σωστά τη δραστηριότητα
  - Να παρέχετε τις κατάλληλες οδηγίες
  - Να ενημερώνετε για τους υπάρχοντες κινδύνους
  - Να παρέχετε ασφαλές φυσικό περιβάλλον
  - Να παρέχετε επαρκή και κατάλληλο εξοπλισμό
  - Να συνδυάζετε κατάλληλα τους αθλητές σας
  - Να αξιολογείτε τους αθλητές για τραυματισμό ή ανικανότητα
  - Να επιβλέπετε στενά τη δραστηριότητα
  - Να παρέχετε τις απαιτούμενες πρώτες βοήθειες
- Είστε σε θέση να πληροφορήσετε σχετικά με το πώς έγινε ο τραυματισμός; Υποστηρίζετε τις αποφάσεις της ομάδας ιατρικής παρακολούθησης αθλητών και ενθαρρύνετε τους αθλητές κατά την αποκατάσταση;
- Έχετε γνωριστεί με το προσωπικό αντιμετώπισης επειγόντων περιστατικών, τους γιατρούς, τους προπονητές και τους φυσιοθεραπευτές στην περιοχή σας; Διαθέτετε λίστα των γιατρών διαφόρων ειδικοτήτων της περιοχής για να τους αναφέρετε στους αθλητές;
- Έχετε αναπτύξει εργασιακή σχέση με τον τοπικό ιατρό; Ο γιατρός πρέπει να εκτελέσει τις ιατρικές εξετάσεις πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

McCaskey, A.S., and K.W. Biedzynski. 1996. A guide to the legal liability of coaches for a sports parti-

cipant's injuries. *Seton Hall Journal of Sport Law* 6(1):7-125.

Nygaard, G., and T.H. Boone. 1985. *Coaches Guide to Sport Law*. Champaign, IL: Human Kinetics.