



# WORLD RUGBY

## Игроки важнее всего

Пять шагов к благополучию игрока



### Будь спасителем жизни, знай свои А-В-С

- А (airway — дыхательные пути), В (breathing — дыхание), С (circulation — кровоснабжение)
- Спасение жизни всегда начинается с А
- Если нет А, то не будет ни В, ни С
- Дыхательные пути: откройте доступ, очистите, поддерживайте



### Если пострадавший на носилках — подумайте о его шее

- Не трясите пострадавшего, не переворачивайте, не усаживайте
- Подумайте о позвоночнике, сохраняйте его линейное состояние и оцените ситуацию
- Остановите игру и спросите об уровне боли
- Игроки без сознания имеют травмы шеи, пока не будет доказано обратное



### Тренируйтесь, чтобы предотвратить травмы

- Внезапно не меняйте план тренировок
- Оберегайте игроков, которые возвращаются после травмы — они в зоне повышенного риска травматизации
- Проводите тренировки с высоким риском (контактные, спринты) во времена сниженного риска (когда спортсмены не в состоянии повышенной усталости)
- Предотвращение травм: «на волоске» (упражнения)



### Сотрясение в схватке

- Не теряйте голову, вместо этого наблюдайте за симптоматикой
- Дело не в самом сотрясении, игрок с сотрясением может быть контужен — такие игроки подвержены увеличенному риску получения повреждений. Таких игроков следует выводить из игры
- Если сомневаетесь, выводите из игры
- Не рискуйте мозгом для того, чтобы выиграть игру



### Оградитесь от инфицирования

- Не передавайте кровь через одежду и полотенца. Кровь — распространитель инфекций, отмойте кровь или избавьтесь от этой одежды
- Загрязненная рана — инфицированная рана.
- Решение проблемы с загрязненной раной — омойте рану большим количеством воды
- Прочистите рану, накройте ее