

Текст профилактической беседы «ПАРКУР - потенциально опасен».

Насколько травмоопасен экстремальный паркур?

Паркур может «обеспечить» вам любую травму: можно сломать любую кость, но чаще всего это кости рук, ног, ключицы. При неправильной опоре на руки ломаются лучезапястные суставы, а при прыжках и беге страдают колени и голени. Последние повреждаются особенно часто, если препятствие не удалось перепрыгнуть. Нередки травмы, растяжения и даже разрывы сухожилий, которые требуют безусловного хирургического вмешательства. Часто травмируются пятки – при акробатике и приземлении после прыжка с высоты. Профилактика таких травм требует использования специальной обуви и предварительной отработки техники приземления.

Но наиболее опасными являются черепно-мозговые и травмы позвоночника или любые падения с большой высоты. В связи с этим даже удивительно, что известно не так много смертельных случаев, связанных с паркуром. Тем не менее, они есть, как и очень серьёзные повреждения. При этом следует подчеркнуть, что с такими травмами связан, в основном, не сам экстремальный паркур, а насмотревшиеся фильмов про него подростки, которые «на спор» решают перепрыгнуть с одной крыши на другую. Уберечь от многих серьёзных травм в этом необычном и опасном спорте может только трезвый расчёт сил и опыт.

ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ - ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

Новичкам: Запомните! Ни что не оправдывает получение серьёзных травм на тренировках. Ваши стремления должны быть конструктивными и вести к совершенствованию себя. Тренировочный процесс должен быть максимально эффективен и безопасен. Безусловно, паркур / фриран имеет свою специфику, связанную с падениями, постоянными мелкими травмами (ушибы, синяки, ссадины, царапины, мозоли, порезы, растяжения),

Это всё само собой разумеется. В любом случае, прочтение этой статьи и соблюдение всех советов не гарантирует вам полной безопасности и не исключает получения вами серьёзных травм.

Но, прочитав эту статью, вы будете внимательнее относиться к себе и своему здоровью. Берегите себя, ведь живём только один раз.

<https://youtu.be/Bf7SsIxyi0>