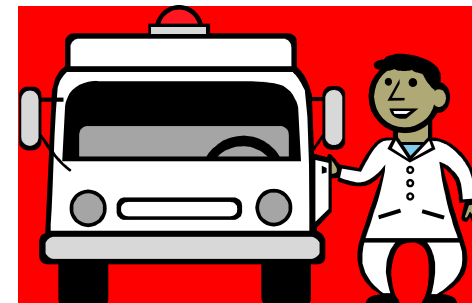
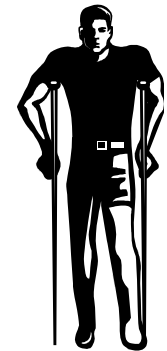




בטיחות בכדורגל

מבוסס על התכנית האמריקאית לחינוך לספורט



אלון בן דור - מכללה ע"ש זינמן
מכון וינגייט

מניעה

1. בדיקות רפואיות טרום עונה
2. הכנה פיזית (כושר גופני)
3. בדיקת ציוד ומתקן מוקדמת
4. התאמת הקבוצות לגודל ואגרסיביות
5. פיקוח נכון ורציף באימון. שמירה ועדכון נתונים רפואיים
6. תנאים סביבתיים

1. בדיקות טרום עונה

- בדיקה רפואית לפי נהלים קבועים ע"פ הנחיות התאחדות לכדורגל, מנהל הספורט או משרד החינוך.



2. הכנה פיזית (כושר גופני)

- הכנה של מערכת לב ריאה, מערכת שרירים (כל מרכיבי הכושר הגופני).
- ההכנה חייבת להיות מותאמת לגיל השחקנים.
- חימום לפני פעילות, שחרור והרפיה לאחר פעילות.



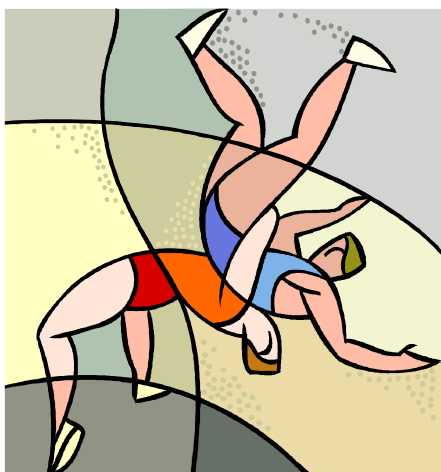
3. בדיקת ציוד ומתקן מוקדמת

- בדיקת המגרש מדי פעם, הסרה וטיפול במכשולים ומפגעים (בורות, אבנים, עצמים שונים, מכשירים חקלאיים וכו.).
- לבוש מתאים ואביזרי בטיחות (נעליים, מגנים למיניהם)



4. התאמת הקבוצות לגודל ואגרסיביות

- התאמת הגודל הפיזי של השחקנים והאגרסיביות בזמן משחקונים ותרגולים.
- הסבר והכנת הילדים וההורים לסיכונים שבמשחק עם מגע.



5. פיקוח נכון ורציף באימון, שמירה ועדכון נתונים רפואיים

- פיקוח כללי – להיות בשטח ולראות את המתרחש
- פיקוח ספציפי – בזמן לימוד או תרגול, להסביר נכון, לתקן ולפקח מקרוב



- הכרת הרקע הרפואי/בריאותי של הילד
- ניהול רישום ועדכון רפואי של השחקנים
- התעניינות יומית ושימת לב לסימנים מקדימים (חום, עייפות וכו.).

6. תנאים סביבתיים



- התחשבות בתנאי מזג אוויר

חום – לבוש, הפסקות מים ומנוחה

קור - בעיה של שמירת טמפ' הגוף (לבוש חם, פעילות

רציפה)

מזג אוויר קיצוני – (ברקים, זיהום אוויר, אביד) לשקול

ביטול האימון/שיעור או העברה למתקן מוגן.

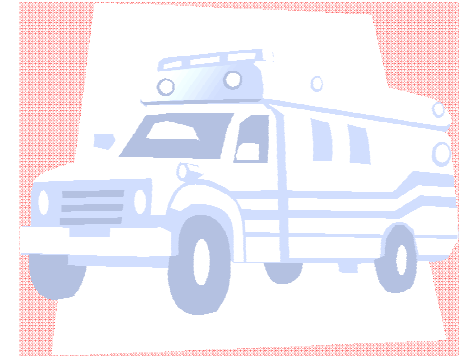
תגובה לפגיעות שחקנים

● כיצד לגשת לפגיעה של ילד ?

1. חייב ידע בהחייאה ועזרה ראשונה
2. ציוד חירום ותיק עזרה ראשונה – בדיקה מוקדמת של הציוד
3. רענון החייאה ע"פ הנדרש בהתאחדות לכדורגל, מנהל הספורט או משרד החינוך
4. תכנית פעולה במצבי חירום:



תכנית פעולה במצבי חירום

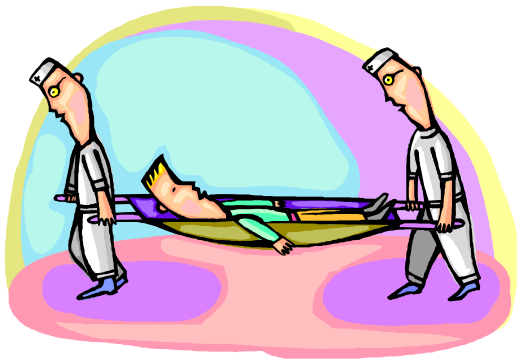


- א. הערכת סוג וחומרת הפציעה (זהירות מהזזה).
- ב. הרגעת הפצוע, הרחקת הילדים.
- ג. במקרה הצורך – להזמין את הסמכות הרפואית הנחוצה.
 1. טיפול מקומי – מעסה, חובש, רופא.
 2. הזמנת מגן דוד אדום – למנות ילד שיחכה ויכוון למקום.
 3. הודעה להורים. לשלוח מלווה עם הפצוע עד הגעת ההורים.
 4. מילוי דו"ח תאונה – בזמן שהמקרה עדיין טרי בזיכרון.
 5. מעקב והתעדכנות במצב הפצוע.

פציעות חמורות

- פגיעות ראש וצוואר
- שברים ונקעים (אתה לא יכול להבדיל בשטח).
- איבוד הכרה

אין להסתפק בטיפול עצמי !



בקרה עצמית

1. סביבת עבודה בטוחה.
2. תכנון נכון של פעילות בטוחה.
3. אספקת ווידוי ציוד מתאים (כולל ע.ראשונה).
4. התאמת המתמודדים.
5. אזהרה מפני סיכונים (ילדים ספציפי והורים כללי).
6. פיקוח מקרוב בזמן הפעילות.
7. הערכת מוכנות השחקנים לפני האימון/שיעור (סימנים מקדימים).
8. הכרת סדר הפעולות במצב חירום
9. שמירת נתונים מעודכנים, רישום ודיווח.

הקפדה על נושא הבטיחות תגן על השחקנים ותמנע ממך אי נעימות ותביעות משפטיות