

OBSAH

ÚVODEM	5
ORGANIZACE ZDRAVOTNICKÉ SLUŽBY PŘI SPORTOVNÍ ČINNOSTI	8
PŘÍČINY A ČINITELE ÚRAZŮ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	
1. Osobní činitel	16
2. Podíl druhé osoby při vzniku úrazu	17
3. Vliv vlastního sportu na vznik úrazu	23
4. Vliv zevního prostředí na vznik úrazu	26
5. Vliv technických opatření na úrazovost	31
6. Organizace tréninku a závodu jako úrazový činitel	35
SLEDOVÁNÍ ÚRAZŮ VE SPORTU A JEHO VÝZNAM	
	37
TYPICKÉ ÚRAZY PŘI JEDNOTLIVÝCH SPORTECH A JEJICH ZÁBRANA	
	39
Atletika	39
Badminton	42
Boby — sáně	42
Box	43
Cyklistika	44
Džudo	45
Házená	45
Horolezectví	46
Jachting	47
Jezdeckví	47
Kanoistika a jízda na kajaku	48
Kopaná	48
Košíková	50
Krasobruslení	50
Kuželky	51
Lední hokej	51
Lukostřelba	53
Lýžování	53
Moderní pětiboj	56
Odbíjená	56
Plavání	57
Pozemní hokej	59
Ragby	60

Rychlobruslení	60
Sportovní gymnastika	60
Stolní tenis	62
Šerm	62
Tenis	63
Skoky na trampolíně	63
Moderní gymnastika	65
Veslování	65
Vodní motorismus	65
Vodní pólo	66
Vzpírání	67
Zápas	67
SMRTELNÉ ÚRAZY VE SPORTU A JEJICH ZÁBRANA	69
PRVNÍ POMOC PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU	71
Technická první pomoc	72
Vlastní první pomoc	73
Hlavní zásady poskytování první pomoci	73
ROZSAH PRVNÍ POMOCI PŘI PORANĚNÍ	76
Rány	76
Krvácení	82
Poranění kloubů	93
Poranění kostí	97
Poranění šlach a svalů	103
Křížení	106
Opatření u celkových reakcí organismu	115
Úrazy hlavy	118
Poranění krku	128
Poranění hrudníku	130
Poranění břicha a pánve	133
Poranění páteře a míchy	136
Poranění horní končetiny	139
Poranění dolní končetiny	148
Poškození kůže	157
LÉKÁRNIČKA NA SPORTOVIŠTI	167
ODSUN ZRANĚNÝCH A NEMOCNÝCH	169
ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ, JEJICH HLÁŠENÍ A POJIŠTĚNÍ	178
NÁVRAT NA SPORTOVIŠTĚ PO VYLÉČENĚM ZRANĚNÍ NEBO CHOROBĚ	182