III 16 146

Carmina Liana MUSAT

IGIENĂ SI PRIM AJUTOR MEDICAL ÎN EDUCATIE FIZICĂ SI SPORT

EDITURA FUNDATIEI UNIVERSITARE
"Dunărea de Jos" GALATI

III 16.1116.

Carmina Liana MUŞAT

IGIENĂ ŞI PRIM AJUTOR MEDICAL ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT

218.919
UNIVERSITATEA
BIBLIOTECA





Editura Fundației Universitare
„*Dunărea de Jos*" – Galați, 2002

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAŢI
Centrul de Studii pentru Învăţământ Deschis la Distanţă
Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport

Revizia ştiinţifică:
Prof. univ. dr. Violeta CĂRUNTU

©Editura Fundaţiei Universitare
"Dunărea de Jos", Galaţi, 2002
ISBN 973-8352-17-7

CUPRINS

CAPITOLUL I
DEFINIŢIA, SCOPURILE ŞI SARCINILE IGIENEI ÎN GENERAL ŞI ALE IGIENEI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN SPECIAL. IMPORTANŢA LOR PENTRU ACTIVITATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT 7
1.1. Scopurile igienei 7
1.2. Sarcinile igienei 7
1.3. Problemele principale ale igienei educatiei fizice şi sportului . 11

CAPITOLUL II
CALIREA ORGANISMULUI 14
2.1. Importanţa călirii 14
2.2. Principiile călirii 15
2.3. Călirea cu ajutorul aerului 17
2.4. Călirea cu ajutorul soarelui 18
2.5. Călirea cu ajutorul apei 21
2.6. Călirea organismului la sportivi 23

CAPITOLUL III
IGIENA INDIVIDUALĂ, A ÎMBRĂCĂMINTEI ŞI ÎNCĂLŢĂMINTEI 27
3.1. Importanţa igienei individuale pentru păstrarea sănătăţii 27
3.2. Igiena individuală a sportivului 27
3.3. Igiena îmbrăcămintei 42
3.4. Igiena încălţămintei 44

CAPITOLUL IV
IGIENA BAZELOR SPORTIVE 46
4.1. Definiţia şi clasificarea bazelor sportive 46
4.2. Cerinţe igienice la construirea şi amenajarea bazelor sportive deschise 47
4.3. Cerinţe igienice la construirea şi amenajarea bazelor sportive închise 49
4.4. Anexele social-sanitare 50

CAPITOLUL V
IGIENA ALIMENTAŢIEI 53
5.1. Regimul alimentar în perioada pregătitoare 53
5.2. Regimul alimentar în perioada competiţională 55
5.3. Regimul alimentar în perioada de refacere 60
5.4. Individualizarea alimentaţiei sportivului 61

CAPITOLUL VI
PROBLEME DE IGIENĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ 63
6.1. Probleme de igienă în atletism 63
6.2. Probleme de igienă în jocurile sportive 65
6.3. Probleme de igienă în gimnastică 67
6.4. Probleme de igienă în box 69

CAPITOLUL VII
PRIM AJUTOR MEDICAL ACORDAT ÎN ACCIDENTE ŞI ÎMBOLNĂVIRI SURVENITE ÎN PRACTICAREA EXERCIŢIILOR FIZICE 73

7.1. Generalităţi 73
7.2. Accidente în educaţie fizică şi sport. Clasificare 73
7.3. Consecinţele accidentelor în educaţie fizică şi sport 75
7.4. Cauzele accidentelor sportive şi prevenirea lor 76

CAPITOLUL VIII
ASEPSIA ŞI ANTISEPSIA 79
8.1. Asepsia 79
8.2. Antisepsia şi antisepticele 80

CAPITOLUL IX
TRAUMATISMELE 84
9.1. Generalităţi 84
9.2. Contuziile 85
9.3. Plăgile 90
9.4. Hemoragia 93
9.5. Întinderile şi rupturile musculare 96
9.6. Entorsele 103
9.7. Luxaţiile 108
9.8. Fracturile 115
9.9. Trauamtismele cranio-cerebrale 124
9.10. Leziunile traumatice cronice în practicarea exerciţiilor fizice 131

CAPITOLUL X
TULBURĂRILE ŞI TENSIUNILE PRODUSE DE TEMPERATURA NEFAVORABILĂ A MEDIULUI EXTERN 137
10.1. Generalităţi 137
10.2. Insolaţia 137
10.3. Răul de căldură 138
10.4. Degerăturile 140
10.5. Îngheţul 142

CAPITOLUL XI
ŞOCUL 144
11.1. Generalităţi 144
11.2. Stadializarea şocului 145
11.3. Semne clinice 146
11.4. Prim ajutor medical 146

CAPITOLUL XII
PIERDERILE DE CONŞTIENŢĂ DE SCURTĂ DURATĂ 148

CAPITOLUL XIII
CURBATURA DUREROASĂ (FEBRA MUSCULARĂ) 150

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ 153