

## 温馨提示

# 学生运动安全防护

体育学院

2022-08-28

体育不仅仅是锻炼身体的手段，也是培养优良的意志品质和坚强毅力的途径。为保障学生在体育课、体育课外活动的安全，让学生快乐健康地参与有关体育活动，大家在提升自我身体素质的同时，也要提高整体的自我安全防范意识，更要注意做好安全防范措施。现就有关运动安全事项做出以下温馨提示：

### 一、运动前的防护措施

1. 把握当日的身体状况。当日运动前，若有以下情况应中止或改换轻度运动：睡眠不足；有过度疲劳感；醉酒后；受强烈的精神刺激后；感冒、痢疾或其他身体不适；使用药物（神经镇静剂、降压药、心脏病类药物等）后。

2. 选择适宜的环境条件。在过热或过冷的条件下运动，对锻炼年轻人的意志与耐力方面有积极的作用。但是对特殊体质的学生来说，就存在着一定的危险因素。因此，运动时应注意时间段的选择。夏季应在凉爽的时间段运动，冬季则在暖和的时间段运动。

3. 空腹时不宜进行体育运动。长时间清晨空腹进行运动，体内的能量被大量消耗，对身体不利，最好适量进食后开始轻微活动。

4. 选择合适的锻炼时间。

(1) 运动刺激肠胃。若在饱食后运动，会给肠胃带来机械性刺激，使肠胃内容物左右上下振动，可引起呕吐、胃痉挛等症状。

(2) 运动影响消化。饱食后消化器官需要大量血液来消化吸收,当全身肌肉在运动时,也需要大量血液参与,于是就会夺取消化器官的血液量,导致消化吸收功能紊乱,这种紊乱既影响运动效果又危害机体健康。

据研究,大强度运动应在进食 2 小时后进行,中度运动应在进食 1 小时后进行,轻度运动则在进食半小时后进行,据此可推出以下几个运动时间段:

- (1) 早晨:晨起至早餐前。
- (2) 上午:早餐后 2 小时至午餐前。
- (3) 下午:午餐后 2 小时至晚餐前。
- (4) 晚间:晚餐后 2 小时至睡前。

## 二、做好运动前准备活动

准备活动可促使代谢活动旺盛,提高机体呼吸及循环功能;有利于氧气吸入及运输,提高氧在体内的利用率;提高体温,使肌肉、肌腱的供血充分,预防肌肉撕裂伤及肌腱断裂;增加关节的活动性和肌肉的柔韧性;促使身体内部各功能器官进入运动适应状态,有效预防运动创伤的发生;充分发挥机体运动功能,提高运动效果和运动成绩。

**准备活动的内容:**准备活动一般有快走、慢跑及原地连续徒手体操等全身性活动形式。准备活动持续时间的长短、强度的大小,应根据运动者的年龄、体质状况、训练水平、季节气候等不同而定。时间一般为 10~20 分钟,活动强度以身体微微出汗为度。

## 三、运动时应注意的问题

1.运动不冒险,确保自身安全。运动时应认真检查有关活动器材是否安全,严禁使用已损坏的可能导致意外伤害的器材,若发现有器材损坏应立即上报主管部门予以修理或更新,注意场地是否平整,是否有石头土块等;检查沙坑的松散度、是否有石子杂物等;参加体育活动过程中,合理地运用体育器材,爱护公共体育设施,维护体育器械场地的卫生环境,不乱扔垃圾。

2.高温天气下锻炼,不宜过度。高温天气时,白天避免或减少室外体育活动尽量不要在烈日下运动。避免太阳直射最强的上午 11 点半到下午 3 点半这段时间。尽量把参加锻炼的时间或体育比赛安排到清晨,或傍晚 5 点之后。

3.运动时要穿运动服装、运动鞋。不要佩戴各种金属或玻璃的装饰物，不要携带尖利物品等。

4.夏天,游泳是青少年喜欢的运动。要有足够的安全防范意识,避免发生溺水事故。时刻提醒学生把生命安全放在第一位,并加强自我保护能力。

5.运动应把握时间和运动量。体育运动应遵循人体的生理机能规律,而不是时间越长、越剧烈越好。每天活动持续时间为 1 小时左右,运动量和运动强度可逐渐增加。

中长跑时注意呼吸,建议三步一呼,三步一吸。如果因气短做不到,就改成二步一呼二步一吸。注意:嘴不要张的太大,否则,进冷气会肚子痛。中长跑途中,为了加大肺通气量,呼吸时采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏应和跑步节奏相配合。

#### **四、运动中常见的几种生理反应及应急处理**

1.呼吸困难:对于还未适应运动的人,在运动刚开始会感到呼吸困难。此时可适当地减慢运动速度,并加深呼吸,坚持下去,上述生理反应将逐渐缓解与消失。若在运动刚开始 5 分钟内仍有呼吸困难症状者,可考虑该运动的强度过大,建议中止运动,休息数分钟使身体恢复平静状态之后,再接着从轻运动开始练习。

2.腹痛:跑步中常发生腹痛症状,大多是由于运动者胃肠痉挛或肝脾瘀血引起的。运动中发生腹痛时,一般只要减慢跑速、加深呼吸以调整呼吸与运动的节奏、按压疼痛部位,或弯腰跑一段距离等,疼痛可减轻或消失。若疼痛仍不减轻,甚至反而加重,应停止运动,并作进一步鉴别诊断和处理。

3.胸闷与胸痛:运动中还常有胸前区发闷、发胀、发痛等症状发生,这是因心脏缺血而引起的心痛或冷气刺激支气管而引起的气管痛症状。只要不引起其他临床症状,是可以进行适当运动的。而且,运动还有一定的治疗效果。对于支气管疼痛症状,可通过间隔运动使其自然消失。若在运动中发生干咳症状时,要调整呼吸方法使其缓解。寒冷季节还应佩戴口罩进行运动,以防寒冷空气对呼吸道的刺激。

4.下肢等部位的疼痛:(1)长期不运动者初次参加运动时,次日晨起可感到小腿(小腿三头肌)和大腿(股四头肌)部位的大部分肌肉酸痛。这是因激烈运动导致乳酸积累引起,不需作任何特别的处理,1~2 日即可自然消失,所以对此不必担心。

或 1~2 日的中断运动等,可根据自己实际情况予以处理,疼痛不严重时可坚持小计量运动。

(2) 从开始跑步到坚持两周以上时,逐渐出现足、膝关节的疼痛。此种疼痛比较顽固,这时应中止锻炼数日,待疼痛消失后再开始运动。

(3) 疼痛的产生有时与环境因素有关。如道路的硬度、鞋的不适等原因都可诱发疼痛。反复出现疼痛时应该到医院检查,以明确疼痛的原因,并且对症治疗。

(4) 运动中突发下肢疼痛,可能是由扭挫、肌肉撕伤、肌腱断裂甚至是骨折等引起的。此时原则上要停止运动,并尽快接受医生的诊断治疗,不及时处置有可能引发后遗症。

5.身体缺水:大量发汗将影响循环系统功能,是引起脱水、昏厥、极度疲劳的危险因素。所以,在大量发汗的运动中应重视补充水分,具体包括以下几个方面:

(1) 饮水量应根据运动量和排汗量相应调整,不可滥饮。

(2) 轻度运动时的口渴现象通常是由于口腔咽喉黏膜干燥引起的,可以用温水漱口。运动中或运动后饮水时,一次水分的摄取量应在100毫升左右;在超长距离跑的途中,可根据发汗量的多少,每间隔 20~60 分钟饮水一次。大量出汗易脱水和丢失盐分,大量补水有使血浆渗透压降低的危险。因此有必要在大量补水时同时加入一定量的盐。在运动员专用饮料中一般都加入了适量的盐。

(3) 切不可饮用生水和过量的冰水,水温以 15℃左右为宜。

## 五、如何处理运动中出现的其他不适

1.防止运动中的抽筋现象:抽筋常发生在身体受到寒冷刺激或夏季运动时出汗较多以及身体过于疲劳和神经系统过分紧张的时候。因此,冬季运动要注意保暖;夏季运动时要多喝淡盐水来补充体液。解除抽筋的方法主要是牵拉抽筋的肌肉,使它伸展和松弛。

2.跑步时出现腹痛:由于运动而引起的腹部上角疼痛称之为“运动性腹痛”。一旦在运动中出现腹痛,即应减慢运动速度,降低运动强度,加深呼吸,用手按压疼痛部位或弯腰慢跑一段距离,一般疼痛可减轻或消失。

3.运动损伤的应急处理:在运动中若发生肌肉拉伤,应立即停止活动,在痛处敷上冰块或冰毛巾;出现扭伤、擦伤时,可用凉水中净后涂红药水或紫药水,或贴上护伤

膏；腰部或关节扭伤可先用冷毛巾冷敷，将受伤部位垫高，2-3 天后再热敷，可贴麝香止痛膏等。

4.运动时发生安全事故要及时有效处理。发生安全事故后，在场的同学要迅速报告老师或学校有关部门，并尽快送医院治疗，情况严重的要迅速拨打 120。

## **六、运动中几种情况的自我把握**

1.患有先天性心脏病、癫痫等不适宜参加体育运动疾病的同学切忌运动。

2.运动前，应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄，控制过多的饮食和饮水。

3.在运动中，若发生面色苍白、嘴唇发绀、高度呼吸困难、胸闷、脚痛、背痛、以及严重的四肢无力、头晕、气短、出冷汗等，或出现对自己的动作难以控制等症状时，应立即停止运动。

## **七、运动后的防护措施**

运动后，应做好放松活动，以尽快恢复体力和肌肉力量，最简单的方法是对身体各部分进行放松性的抖动、拍打，双人合作互相按摩等，此外：

1.整理活动：1~2 分钟的缓步慢跑或步行；下肢的柔软操和全身的伸展体操；下肢肌肉群的按摩（特别是针对运动后容易痉挛的肌肉群）或自我抖动肌肉的放松动作。

2.洗澡：剧烈运动后立即洗澡的做法是不可取的。若用冷水冲浴，可引起皮肤血管急剧收缩，进而导致血压升高，增加心血管系统负担；若立即用热水沐浴，会导致皮肤血管进一步扩张，使血压趋于低下，严重时可引起脑缺血。研究表明，合理的入浴时间是在运动后心率恢复稳定，发汗停止后，水温以 40℃左右为宜，时间以 10~20 分钟为宜。

3.睡眠：睡眠是消除疲劳最有效的手段。睡眠不足会加重疲劳的积累，推迟身体的恢复，造成身体状况紊乱。因此，每个参加运动的人都应注意提高睡眠质量，促进体力恢复。平时也要注意按时休息，养成良好的作息习惯，并保证每天 7~8 小时的睡眠时间。

4.饮食营养：因剧烈运动必须补充能量时，应采用易吸收的流质或半流质食物，以食量小、热量高为原则，基本维持机体在失去生理平衡后所需的能量即可。需要注意的是，由于运动后易产生饥饿感，因此用餐时不宜狼吞虎咽，更不能暴饮暴食。另外，在疲劳时也不宜进食太油腻的食物。运动后，饮用适量的淡盐水，以补充因汗水带走的

盐分，禁喝生水，以免大量病菌带入体内，感染疾病。

每天安全、有效运动一小时，健康生活一辈子！

(资料来源于网络整理，仅供参考)