



# Spor Güvenlik Kontrol Listesi

- Çalışma öncesi ısınma ve esneme yapmak
- Her çalışmaya bir şişe su götürmek
- Çalışma öncesi, sırasında ve sonrasında su içmek
- Yaptığın spora uygun beslenmek (aç karnına ve hemen yemek sonrası çalışmaya gitmemek)
- Başının döndüğünü hissedersen, iyi hissetmezsen mutlaka koçuna molaya ihtiyacın olduğunu söylemek
- Çalışma ve maç için uygun materyallerin olması(kask, dizlik, güneş kremi vb.)
- Sarsıntı belirtilerini bilmek
- Sarsıntı geçirdiğini hissettiğinde yetişkin birine hemen söylemek ve molaya çıkmak
- Çalışma sırasında veya sonrasında bir bölgede acı hissettiğinde koça, anne-babaya haber vermek
- Molaya ihtiyacın olduğunu hissettiğinde dinlenmek
- Her hafta en az 1-2 gün spora ara vermek