

10.03.2023

05-08-03-Л-15/2023

09.03.2023

ВХ-ОГ-230/2023

09.03.2023

ВХ-ОГ-01-21-179/2023

09.03.2023

ВХ-ОГ-9/2023



**АДМИНИСТРАЦИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

191124, Санкт-Петербург,
ул. Лафонская 6 В
Тел.: (812) 539-40-31
E-mail: lenoblsport@lenreg.ru

09.03.2023 № 1-10-71/2023

Главам администраций
муниципальных районов
(городского округа)
Ленинградской области

10.03.2023

ог-63

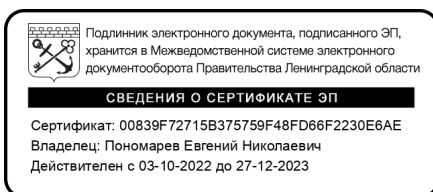
Уважаемые руководители!

В комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области поступило обращение гражданина Лосевского П.С. по вопросу размещения памятки об обеспечении безопасности при занятиях спортом при эпилепсии.

Комитет просит разместить памятку на официальных сайтах вашего района (городского округа), а также довести информацию до заинтересованных организаций.

Приложение: памятка об обеспечении безопасности при занятиях спортом при эпилепсии в 1 экз.

Первый заместитель
председателя комитета



Е.Н. Пономарев

09.03.2023

025-334/2023

09.03.2023

ВХ-288/2023

09.03.2023

ВХ-404/2023

09.03.2023

ВХ-ОГ-01-Л-498/2023-0

Исп. Гончарова Я.А., тел.: (812) 539-40-37

10.03.2023

810-ог

СПОРТ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

Спорт и физическая активность – неотъемлемая часть жизни любого человека. Эпилепсия и спорт вполне совместимы, особенно те его виды, которые направлены на достижение гармонии и нахождение баланса между душой и телом, как, например, йога. Многие виды спорта подходят больным эпилепсией, однако во время занятий следует избегать перенапряжения и обезвоживания.

дизайн - Александра Алексеева



ОПАСНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Противопоказан скоростной, боевой, подводный и парашютный спорт, альпинизм, одиночный парусный спорт, серфинг, виндсерфинг, прыжки с трамплина.

ПОДХОДЯЩИЕ ВИДЫ СПОРТА

Практически любой вид спортивной активности возможно адаптировать к потребностям человека, страдающего эпилепсией. Контактные виды спорта, такие как футбол, кроме ударов мяча головой, баскетбол, волейбол, хоккей, как правило, безопасны для людей с эпилепсией.

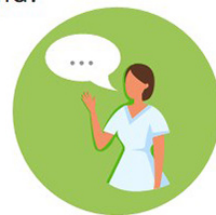


ЗАНИМАЙТЕСЬ В КОМПАНИИ

Вне зависимости от выбранного вида спорта больному эпилепсией рекомендуется заниматься вместе с близкими, которые могли бы помочь в случае приступа.

ПРЕДУПРЕДИТЕ ТРЕНЕРА

Если вы занимаетесь в зале, предупредите тренера о возможных приступах, расскажите, как вам помочь.



ИНФОРМАЦИЯ О СЕБЕ

Носите браслет с предупреждением о диагнозе или имейте при себе документ с вашими данными и контактами для экстренной помощи.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Плавайте под присмотром. Качественный, правильно надетый спасательный жилет при водных видах спорта может спасти жизнь.



ЗАЩИТА

Катаясь на велосипеде и роликах используйте специальную защиту.

ЭКСТРЕННАЯ СВЯЗЬ

Обязательно возьмите с собой телефон на случай чрезвычайной ситуации.



Проконсультируйтесь с врачом и не занимайтесь спортом без его одобрения.

#спасиЭпилептика