

Pierwsza pomoc i zagrożenia dopingu

1 Pierwsza pomoc Co zrobić przy złamaniu?

- Ogranicz ruch uszkodzonej kończyny i podeprzyj ją w zastanej pozycji.
- Przy złamaniu kości długiej unieruchomienie obejmuje kość i dwa sąsiednie stawy.
- Temblak podtrzymuje rękę, ogranicza jej ruch i chroni przed dalszym bolesnym urazem.



Zapamiętaj!

- Nie nastawiaj kości i nie zginaj ręki na siłę.
- Zapewnij pomoc medyczną. Przy ciężkim urazie dzwoń pod 112.

2 Doping Niebezpieczne oszustwo dla organizmu

Środki dopingujące, np. sterydy anaboliczne, bywają stosowane do szybkiej rozbudowy mięśni. To groźne dla zdrowia.

- Zwiększają ryzyko przeciążeń i urazów ścięgien oraz stawów.
- U młodych osób mogą zaburzać wzrost kości.
- Mogą powodować poważne zaburzenia hormonalne i psychiczne.

