

# 12 PRAVIDEL PRO BEZPEČNÝ FOTBAL PO CELÝ ROK

	<p><b>1. FYZICKÉ PŘETÍŽENÍ/ÚNAVA</b></p> 	<p><b>2. PSYCHICKÉ PŘETÍŽENÍ/ÚNAVA</b></p> 	<p><b>3. RIZIKA SPOJENÁ S GAMBLERSTVÍM, ALKOHOLEM, NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI A DOPINGEM</b></p> 	<p><b>4. NEDOSTATEČNÝ SYSTÉM ZDRAVOTNÍCH PROHLÍDEK</b></p> 	<p><b>5. ŠPATNÝ TECHNICKÝ STAV HRŠTĚ</b></p> 	<p><b>6. NEDOSTATEČNÁ VÝSTROJ HRÁČŮ - OOPP (OSOBNÍ OCHRANNÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDKY)</b></p> 
<p><b>DOPORUČENÍ PRO HRÁČE</b></p>	<p>Dbejte na postupné zvyšování tréninkové zátěže.</p> <p>Pozor na nadměrné zápasové přetížení v kombinaci s cestováním.</p> <p>Dbejte rad výživových odborníků (posoudí dietu, sestaví výživový plán v závislosti na požadavcích dle podmínek prostředí, stupni metabolismu a fyzické zátěži).</p> <p>Snížení rizika přetížení - zapojení do zápasů je podmíněno intenzivní přípravou (fyzická, fyziologická a psychická příprava).</p>	<p>Žádejte podporu klubu směrem k hráčům v řešení tzv. problémů osobní povahy.</p> <p>Přijměte fakt, že nadměrná stresová zátěž znamená reálné ohrožení zdravotního stavu.</p> <p>Aktivně se zajímejte o „syndrom vyhoření“, neboli „burn out syndrom“.</p> <p>Respektujte kulturní zvyklosti, odlišnosti (věk, pohlaví, výkonost ...) spoluhráčů.</p> 	<p>Žádejte klub o informovanost a prostou destigmatizaci psychických poruch a potíží.</p> <p>Stres kompenzujte po poradě s trenéry/fyzioterapeuty/sportovními lékaři.</p> <p>„Myslete na zítřek“ - přebytečné finanční prostředky spojte.</p> <p>Mějte pod kontrolou konzumaci léků, návykových látek.</p> <p>Vzdělávejte se v oblasti doplňků stravy.</p>	<p>Požadujte v klubech vstupní a periodická vyšetření.</p> <p>Lékař musí mít vypracován plán diagnostiky, první pomoci, urgentní léčby.</p> <p>Lékař je zodpovědný za dopingové kontroly hráčů a jejich testování na drogy.</p> <p>Lékař musí vědět o všech současných onemocněních hráčů.</p> 	<p>Informujte se u trenéra na platné periodické revize technického stavu hřiště a zařízení.</p> <p>Dávejte zpětnou vazbu klubu na kvalitu povrchu hrací plochy a herních prvků, např. rohové tyče/praporky, uvolnění konstrukce fotbalové branky apod.</p> <p>Vždy upozorňujte na technické poruchy a závady na budově/zařízeních včetně kluzkých povrchů.</p>	<p>Seznamte se se FIFA - FAČR-Pravidla fotbalu, Pravidlo 4 Výstroj hráčů.</p> <p>Nakupujte certifikované OOPP u prověřených výrobců a prodejců.</p> <p>Hráči nesmí používat výstroj nebo cokoli jiného, co by bylo nebezpečné pro ně (závadná výstroj, šperky).</p> <p>K výstroji zajišťující prevenci zranění patří chrániče holení.</p> <p>Dalšími prvky mohou být helmy a obličejové masky.</p>
<p><b>DOPORUČENÍ PRO OSOBY ZODPOVĚDNÉ ZA HRÁČE</b> <small>(trenéry/rodáče, rodičů hráčů)</small></p>	<p><a href="http://www.fifpro.org/en/health">www.fifpro.org/en/health</a></p>	<p><a href="http://www.cistahlava.com">www.cistahlava.com</a></p> <p><b>Bez předsudků</b> - osvětová kampaň, která upozorňuje na duševní problémy, kterým se nevyhnují ani úspěšní sportovci</p>	<p><a href="http://www.facr.cz">www.facr.cz</a></p> <p><b>Jak pomoci dětem, které něco trápí</b> - manuál pro fotbalové trenéry</p>	<p><a href="http://www.cstl.cz">www.cstl.cz</a></p> <p><a href="http://facr.fotbal.cz">facr.fotbal.cz</a></p>	<p><a href="http://facr.fotbal.cz">facr.fotbal.cz</a></p> <p><b>Projekt bezpečná branka</b> - Michal Hašek</p> <p><a href="http://kshp.cz">kshp.cz</a></p>	<p><a href="http://www.facr.fotbal.cz">www.facr.fotbal.cz</a></p> <p><a href="http://www.sportfotbal.cz/kopacky/">www.sportfotbal.cz/kopacky/</a></p> <p><a href="http://www.netfotbal.cz/fotbalove-treninkove-pomucky/">www.netfotbal.cz/fotbalove-treninkove-pomucky/</a></p>

	<p><b>7. ÚRAZY PŘI HŘE ZPŮSOBENÉ JINÝM HRÁČEM</b></p> 	<p><b>8. ÚRAZY PŘI HŘE ZPŮSOBENÉ SAMA SOBĚ</b></p> 	<p><b>9. NEEFektivní TRÉNINK SE ZRANĚNÍMI/ÚRAZY</b></p> 	<p><b>10. NEZNALOST LEGISLATIVNÍCH POŽADAVKŮ - SPORTOVNÍ PRÁVO</b></p> 	<p><b>11. NEDOSTATEČNÉ ČI ŽÁDNÉ POJIŠTĚNÍ SPORTOVNÍCH RIZIK</b></p> 	<p><b>12. NEDOSTATEČNÉ SYSTÉMOVÉ ŘEŠENÍ BOZP PŘI HŘE FOTBAL</b></p> 
<p><b>DOPORUČENÍ PRO HRÁČE</b></p>	<p>Trvejte na zaevidování vašeho úrazu do Knihy úrazů a na řádném vyšetření úrazu.</p> <p>Přemýšlejte o příčinách úrazu a promluvte si o tom se svým trenérem.</p> <p>Obratě se na Etickou komisi při FAČR.</p> <p>Většina zranění ve fotbale je lokalizována na dolních končetinách. Přibližně 50% zranění je způsobeno faulem!</p> <p>Pamatujte na pravidlo "FAIR PLAY".</p>	<p>Přemýšlejte o příčinách úrazu a promluvte si o tom se svým trenérem, nebo spoluhráči.</p> <p>Uvědomte si, že nejčastější zranění jsou podvrtnutí kotníku, natažení svalu, dbejte tedy správné výstroje.</p> 	<p>Věnujte se v rámci rozcvičení a v závěrečné fázi tréninku strečinku.</p> <p>Využívejte regenerační techniky a prostředky.</p> <p>Využívejte v tréninkovém procesu kompenzační cvičení.</p> <p>Věřte, že role trenéra spočívá ve výběru taktiky, sestavení mužstva a jeho motivaci, který nepřipustí zraněného hráče nebo hráče krátce po zranění do hry.</p>	<p>Sledujte webové stránky hráčské fotbalové asociace / CAFH - dokumenty/rady apod.</p> <p>Každý hráč má odpovědnost za dodržování pravidel během hry.</p> <p>Máte právo na medicínskou podporu od zajištění první pomoci přímo na hřišti, až po následnou rekonvalescenci a rehabilitaci.</p> <p>Využívejte právních služeb specializovaných sportovních právníků/ CAFH.</p>	<p>Informujte se možnostech komerčního pojištění rizik při sportu</p> <p>Součástí prevence psychických a současně i tělesných komplikací a zranění se z pohledu etiologie psychické zátěže jeví i eliminace nejistot v souvislosti finančními a dalšími existenčními zátěžovými faktory.</p> <p>Seznamte se pravidly zdravotního pojištění v hostující zemi, která umožní zdravotní péči.</p>	<p>Zajímejte se o rizika při hře na hřišti i mimo hřiště.</p> <p>Požadujte Edukaci o zdravotní problematice.</p> <p>Důsledně hlasejte klubu/ trenérům vaše poranění/úrazy a požadujte adekvátní čas na léčbu a rekonvalescenci.</p> <p>Seznamte se s preventivním program FIFA/F - MARC 1.</p>
<p><b>DOPORUČENÍ PRO OSOBY ZODPOVĚDNÉ ZA HRÁČE</b> <small>(trenéry/rodáče, rodičů hráčů)</small></p>	<p>Povinnost evidence do Knihy úrazů (vyhláška 64/2005 Sb.) (u KATEGORIE U12 -U19)</p>	<p>syndrom „náhlé smrti“ ve sportu</p>	<p><a href="http://www.fotbal-trenink.cz">www.fotbal-trenink.cz</a></p> <p><a href="http://www.sportprozdravi.cz">www.sportprozdravi.cz</a></p>			<p><a href="http://www.fussballverletzungen.com">www.fussballverletzungen.com</a></p> <p><a href="http://www.VUBP.cz">www.VUBP.cz</a></p> <p><a href="http://www.SZU.cz">www.SZU.cz</a></p>