



# A sportban leggyakrabban előforduló egészségkárosodások és kezelésük

*Alább egy lehetséges vázlatot találsz az edző feladatáról a sérülések megelőzésében.*

1. A sportolás helyszínének figyelmes kiválasztása
2. A sporteszköz, ruházat ellenőrzése
3. Az időjárási viszonyok figyelembevétele
4. Az edzőpartnerek helyes megválasztása
5. A sportoló életkorának figyelembevétele
6. A lelki, fizikai, egészségügyi állapot figyelembevétele
7. Szakszerű edzéstervezés és lebonyolítás