

QUÈ FER DAVANT D'UN ACCIDENT ESPORTIU?

18 gener, 2017



Es defineix com accident esportiu qualsevol succés que és provocat per una acció violenta, sobtada i involuntària, produïda en el transcurs de la pràctica esportiva i que pot donar lloc a una lesió corporal.

Les **lesions greus** més freqüents produïdes durant la pràctica de futbol són contusions al cap amb pèrdua de coneixement, luxacions, fractures i ruptures de lligaments de genoll i turmell.

Les lesions lleus són petites ferides, contusions, torçades i esquinços.

Com prevenir les lesions i els accidents esportius?

Complir els consells bàsics següents:

- Estar en bona formació física.
- Utilitzar l'equip adequat: botes i turmelleres.
- Fer exercicis d'escalfament abans d'iniciar un partit.
- Fer exercicis suaus i estiraments un cop finalitzat el partit.
- Aturar la pràctica quan sentim dolor.
- No jugar quan estiguem lesionats.
- Consultar al professional sanitari en cas de dubte.

Què cal fer quan es produeix un accident?

El primer que s'ha de fer davant d'un accident és **avaluar la situació i la gravetat dels fets. Actuar amb tranquil·litat.**

El **Servei de Gestió de Sinistres de la Mutualitat 902108361** mitjançant unes senzilles preguntes us pot ajudar a avaluar la situació de l'accidentat. Com més informació es doni a l'operador respecte els detalls de l'accident, com persones afectades, la localització del lloc, etc., més fàcil serà decidir el recurs (ambulància i hospital) que s'ha de mobilitzar.

Els **accidents esportius lleus** són aquells que poden ser tractats amb recursos propis i, posteriorment, si fos necessari, portat l'accidentat a un centre mèdic. Per conèixer els nostres centres mèdics i hospitals concertats podeu trocar al **902108361** o consultar aquesta web www.mcf.cat

Els **accidents amb lesions greus** freqüentment han de ser traslladats a un hospital. El trasllat es farà amb els mitjans propis de l'accidentat o familiars o bé amb ambulància. El Servei de Gestió de Sinistres de la Mutualitat (telèfon **902108361**), en cas que sigui necessari, localitzarà l'ambulància més pròxima. La Mutualitat té concerts amb totes les companyies de transport sanitari (ambulàncies) de Catalunya.

Què heu de dir?

La informació que proporcioneu a l'operador del **902108361** ens ajudarà a arribar el més aviat possible. **Mireu de mantenir la calma, parleu amb claredat i quedeu-vos al telèfon fins que us diguin que pengeu. Informeu de totes les dades possibles.**

- **Què ha passat?**
- **Lloc exacte de l'accident.**
- **Quants accidentats hi ha i en quines condicions estan?**
- **Què podeu fer fins que arribi l'ambulància?**

Si l'operador o el metge o metgessa que us atén al telèfon us
dóna instruccions poseu-les en marxa.

SI hi ha algú amb vosaltres, que s'encarregui d'anar a trobar
ambulància.