



SUPER
SAFE

SEGURANÇA NOS ESPORTES

DICAS DE SEGURANÇA PARA VÁRIAS MODALIDADES ESPORTIVAS



DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA DA
CRIANÇA E DO ADOLESCENTE DA SPSP

EDITORIAL

O Super Safe, esse rapazinho com capacete, óculos de proteção, joelheira e cotoveleira é o personagem criado pelo Departamento de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP, com o intuito de chamar a atenção para as ações de prevenção de acidentes.



Nessa revista, em homenagem ao ano de Olimpíadas, o Super Safe traz dicas de como praticar algumas modalidades esportivas de forma segura.

Infelizmente as lesões esportivas acontecem com frequência, sendo a 2ª causa de atendimento de emergência de crianças e adolescentes, como também é a 2ª causa de lesões na escola. Entorses, distensões, fraturas, concussões podem ocorrer em qualquer esporte, mas são mais comuns em esportes coletivos competitivos.

Para prevenir acidentes, algumas dicas do Super Safe:

- Entenda e siga corretamente as regras do esporte
- Use equipamentos adequados e certificados, mesmo em treinos
- Faça aquecimento antes de jogar ou treinar

Boa prática esportiva!

Tania Zamataro

Presidente - DC de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP

**SUPER
SAFE**



ESPORTES DE
QUADRA?
ÓTIMO, MAS VAMOS
PRATICAR DE FORMA
SEGURA!

AVALIAÇÃO MÉDICA

A AVALIAÇÃO MÉDICA
PRÉVIA É IMPORTANTE
PARA EXCLUIR
PROBLEMAS CARDÍACOS,
NEUROLÓGICOS E
ORTOPÉDICOS.



FAÇA UM BOM
AQUECIMENTO COM
ALONGAMENTO.



MANTENHA O ESPÍRITO
ESPORTIVO - FAIRPLAY



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

USE EQUIPAMENTOS
DE SEGURANÇA NOS
JOGOS E NO TREINO.



O PISO DEVE SER REGULAR, SECO E EM
BOAS CONDIÇÕES; POSTES DE BASQUETE
ACOLCHOADOS; TRAVES DE FUTEBOL
ANCORADAS E OS QUATRO LADOS DA
QUADRA DEVEM SER LIVRES DE
OBSTÁCULOS.



ACÇÕES DEZEMBRO
VERMELHO



**SUPER
SAFE**

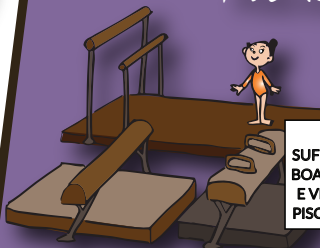
VOCÊ QUER
PRATICAR
GINÁSTICA
ARTÍSTICA
COM SEGURANÇA?



NÃO SE ESQUEÇA
DA AVALIAÇÃO
MÉDICA!



**ESCOLHA O LOCAL
ADEQUADO**



ESPAÇO
SUFICIENTE, COM
BOA ILUMINAÇÃO
E VENTILAÇÃO E
PISO ADEQUADO.

ALÉM DE DIVERTIDO, É UM
ESPORTE QUE AJUDA NO
DESENVOLVIMENTO MOTOR,
FORÇA, FLEXIBILIDADE,
COORDENAÇÃO E POSTURA.



DOS 3 AOS 10/12 ANOS:
LÚDICO EXPLORATÓRIO
FASE DE TREINAMENTO
INTENSIVO: 12-15 ANOS
FASE DE TREINAMENTO
DE ALTO NÍVEL: >15 ANOS

OS EXERCÍCIOS DEVEM SER
SUPERVISIONADOS E
ORIENTADOS POR
PROFISSIONAIS
QUALIFICADOS



**FAÇA UM BOM
AQUÊCIMENTO E
ALONGAMENTO**



ACÇÕES DEZEMBRO
VERMELHO



**SUPER
SAFE**



**VOCÊ QUER PRATICAR
LUTAS/ARTES MARCIAIS?**

**AÍ VÃO ALGUMAS
DICAS PARA VOCÊ
TREINAR BEM E DE
FORMA SEGURA!**

BOXE AIKIDO MUAY THAI
KUNG-FU JEET KUNE DO KARATÊ
KRAV MAGÁ SAMBO

**ESCOLHA A
MODALIDADE**

KOBUDO KOMBATO
JIU-JITSU NINJUTSU
CAPOEIRA ESGRIMA TAEKWONDO
KICKBOXING HAPKIDO

**FAÇA
AVALIAÇÃO**

**AVALIAÇÃO
MÉDICA**



A AVALIAÇÃO MÉDICA
PRÉVIA É IMPORTANTE
PARA EXCLUIR
PROBLEMAS CARDÍACOS,
NEUROLÓGICOS E
ORTOPÉDICOS.

ESCOLHA O LOCAL

ACADEMIA

ARTES MARCIAIS



DEVE SER UM LOCAL AREJADO,
LIMPO, BEM ILUMINADO, COM BOA
ESTRUTURA E ACESSIBILIDADE. OS
PROFESSORES E TREINADORES
DEVEM TER FORMAÇÃO
ADEQUADA.



USE EQUIPAMENTOS ADEQUADOS



ALGUNS ITENS PROMOVEM PROTEÇÃO ADICIONAL, COMO O
PROTECTOR GENITAL, BUCAL, DE PEITO, DE TÓRAX, DE CANELA,
LUVAS OU CAPACETES E/OU BANDAGENS, QUANDO FOR O
CASO PARA CADA ESPORTE.

**USE ROUPAS
ADEQUADAS**



USE QUIMONO
OU CALÇÕES
ESPECÍFICOS PARA
CADA LUTA,
TÊNIS LEVES E
ANTIDERRAPANTES,
QUANDO
NECESSÁRIO.

**FAÇA UM BOM
AQUECIMENTO E ALONGAMENTO**



HIDRATE-SE BEM.
NÃO TREINE EM
JEJUM. FAÇA UMA
REFEIÇÃO LEVE.

ACÇÕES DEZEMBRO
VERMELHO



**SUPER
SAFE**



VOCÊ QUER PRATICAR
SKATE? AÍ VÃO
ALGUMAS DICAS
PARA TREINAR DE
FORMA SEGURA!

ESCOLHA O SEU SKATE



A MEDIDA E
ESTILO DO SHAPE
DEVEM SER
ADEQUADOS AO
SEU TAMANHO E
PESO.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

**AValiação MÉDICA, EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO E
ROUPAS ADEQUADAS SEMPRE!**



ONDE PRATICAR

**NÃO ANDE DE SKATE NA RUA, PREFIRA PRATICAR EM
PARQUES OU PISTAS PRÓPRIAS PARA O ESPORTE.
CUIDADO COM EXCESSO DE SOL OU CHUVA SE
ESTIVER AO AR LIVRE.**

PARE!!!
USE CAPACETE,
JOELHEIRAS,
COTOVELEIRAS,
PROTETORES DE PUNHO
LUVAS. AS ROUPAS DEVEM
SER FLEXÍVEIS E O TÊNIS
ADERENTE AO SKATE.



EVITE LESÕES

**FAÇA AQUECIMENTO E ALONGAMENTO
ANTES DE COMEÇAR, HIDRATE-SE
ENQUANTO PRÁTICA. NÃO FAÇA
MANOBRAS PERIGOSAS E OBSERVE SEU
CORPO CASO TENHA ALGUMA QUEDA.**



ACÇÕES DEZEMBRO
VERMELHO



SUPER
SAFE



VOCÊ QUER PRATICAR FÚTEBOL? CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA A PRÁTICA SEGURA!

AVALIAÇÃO MÉDICA



SEMPRE ANTES DE INICIAR A PRÁTICA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA REALIZE AVALIAÇÃO MÉDICA.

ESCOLHA O CALÇADO ADEQUADO



A SELEÇÃO DO CALÇADO ADEQUADO É PONTO FUNDAMENTAL PARA A PRÁTICA ESPORTIVA SEGURA. O CALÇADO IDEAL PROPORCIONA MAIOR FIRMEZA E SEGURANÇA.

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO



NO FÚTEBOL, MEIÃO E CANELEIRA SERVEM DE PROTEÇÃO. A TORNOZELEIRA, APESAR DE NÃO OBRIGATÓRIA É EFICIENTE E EVITA SOBRECARGA NO TORNOZELO.

DEPOIS DE TUDO ISSO, SÓ VAI FALTAR UMA BOLA ADEQUADA E O GOLEIRO COLOCAR AS LUVAS PARA O JOGO COMEÇAR!



AÇÕES DEZEMBRO VERMELHO



