

## Текст профилактической беседы «ПАРКУР - потенциально опасен».

Девиз паркура - "нет границ, есть лишь препятствия" и неофициальный девиз - "to be and to last" - быть и продолжаться. Из этого следует, что все границы перед Вами, лишь препятствия которые Вы способны преодолеть, поэтому здесь не нужно спешить и рисковать, чтобы «Быть и Продолжать» дальше... Лучше медленно, но уверенно! И самое важное, что следует запомнить, как аксиому, «Выполнять всё, на два шага ниже максимума своих возможностей!!!», это именно то, что позволит Вам преодолевать любые препятствия и стирать границы, и при том «Быть» дальше и «Продолжать» заниматься и жить дальше... Не рискуйте, живите... Всем Успехов и Удачи в начинаниях и в продолжении занятий паркуром и общефизическим развитием!

### **Насколько травмоопасен экстремальный паркур?**

Паркур может «обеспечить» вам любую травму: можно сломать любую кость, но чаще всего это кости рук, ног, ключицы. При неправильной опоре на руки ломаются лучезапястные суставы, а при прыжках и беге страдают колени и голени. Последние повреждаются особенно часто, если препятствие не удалось перепрыгнуть. Нередки травмы, растяжения и даже разрывы сухожилий, которые требуют безусловного хирургического вмешательства. Часто травмируются пятки – при акробатике и приземлении после прыжка с высоты. Профилактика таких травм требует использования специальной обуви и предварительной отработки техники приземления.

Но наиболее опасными являются черепно-мозговые и травмы позвоночника или любые падения с большой высоты. В связи с этим даже удивительно, что известно не так много смертельных случаев, связанных с паркуром. Тем не менее, они есть, как и очень серьезные повреждения. При этом следует подчеркнуть, что с такими травмами связан, в основном, не сам экстремальный паркур, а насмотревшиеся фильмов про него подростки, которые «на спор» решают перепрыгнуть с одной крыши на другую. Уберечь от многих серьезных травм в этом необычном и опасном спорте может только трезвый расчёт сил и опыт.

### **Чем опасен паркур?**

Очевидно, что паркур потенциально опасен, в нём, подобно другим подвижным видам спорта, всегда можно упасть и получить травму.

- Отсутствие полноценной разминки при выполнении многих элементов чревато травматизмом. Если связки и мышцы не подготовить предварительно, то не избежать растяжений, микроразрывов, поэтому перед тренировкой нужно разминаться.
- Спешка при отработке элементов. Новички имеют типичную ошибку, когда стремятся освоить как можно больше элементов за короткое время или начинают с очень сложных. Базовые элементы паркура кажутся довольно простыми, но и они требуют определённого уровня физической подготовки. Освоение любого элемента нужно вести постепенно (в количественном и качественном смысле). Интенсивность и сложность повышаются постепенно, спешка здесь неуместна.
- Стремление импровизации в неизвестных местах. Нужно тщательно изучить место тренировки, а на новом месте всегда следует вначале осмотреться. Важно сразу оценить уровень риска и сложности тех доступных вам элементов, которые вы хотите исполнить в конкретном месте. Импровизация оправдана лишь в экстремальных ситуациях, а на тренировке спешить некуда. Поэтому заранее осмотрите место занятий.
- Высота – один из стереотипов, поскольку многим начинающим паркуристам кажется, что чем выше – тем лучше, а чем эффективнее – тем эффективнее. При высотных прыжках неподготовленный человек, не умеющий правильно приземляться, подвергает позвоночник, связки и суставы экстремальной нагрузке, вызывающей разнообразные травмы. Кроме того, при неудавшемся или неправильно выполненном элементе большая высота становится ещё одним фактором риска. Чем она больше, тем больше падать, поэтому начинайте тренировки на земле.
- Адреналин, экстрим. У многих людей опасный паркур ассоциируется исключительно с экстримом. Некоторых это толкает на необдуманные поступки и самостоятельное неподготовленное занятие этим спортом. Чаще всего привлекают прыжки с высоты и между высокими крышами. Ход мыслей таких людей фатален: занимаясь опасным экстримом, нужно добиться выделения адреналина. Это заблуждение вполне может стоить жизни. На самом деле паркур нацелен на самосовершенствование, а риск здоровьем, и тем более жизнью здесь неуместен.

- Если в ходе тренировки вы получили такую травму, степень тяжести которой самостоятельно оценить не можете, то тренировку нужно сразу же прекратить и немедленно обратиться в травмпункт или показаться врачу. В подобной ситуации продолжение тренировки может оказаться фатальным для здоровья, а повреждение может приобрести необратимый характер.
- Состояние здоровья человека. Паркуром лучше не заниматься людям, имеющим медицинские противопоказания усиленным физическим нагрузкам или заболевания опорно-двигательного аппарата. Запретом на паркур являются врождённые и приобретённые сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника, суставы с ограниченной подвижностью, больные суставы, сахарный диабет и другие. Поэтому перед занятием паркуром нужно проконсультироваться у врача.

## **ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ - ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**

**Новичкам: Запомните!** Ни что не оправдывает получение серьёзных травм на тренировках. Ваши стремления должны быть конструктивными и вести к совершенствованию себя. Тренировочный процесс должен быть максимально эффективен и безопасен. Безусловно, паркур / фриран имеет свою специфику, связанную с падениями, постоянными мелкими травмами (ушибы, синяки, ссадины, царапины, мозоли, порезы, растяжения),

Это всё само собой разумеется. В любом случае, прочтение этой статьи и соблюдение всех советов не гарантирует вам полной безопасности и не исключает получения вами серьёзных травм.

**Но, прочитав эту статью, вы будете внимательнее относиться к себе и своему здоровью. Берегите себя, ведь живём только один раз.**

<https://youtu.be/Bf7SsIxpyi0>

(информация из открытых источников)