

Klaipėdos krepšinio klubas  
"Oranžinis Kamuolys"



# Saugaus sporto programa

Kaip apsugoti save ir vaikus nuo  
traumų?



Sportas teikia daug  
naudos vaikų sveikatai

Deja, kartais atsitinka  
taip, kad sportuodami  
susižeidžiame.



# Problemos mastas



Pasaulinių ir Lietuvos sporto traumatologų duomenimis traumas patiria:

- 1 proc. profesionalūs sportininkai
- 99 proc. visi kiti (tarp jų vaikai ir senjorai ) mėgėjiško sporto metu

Aukšto meistriškumo siekiantys sportininkai dėl savo veiklos intensyvumo turi daug didesnę tikimybę patirti traumą, bet traumų skaičius palyginus su visų kitų sportuojančių žmonių kiekiu yra labai mažas. Šie sportininkai vykdo aktyvią traumų prevenciją, naudoja pažangias technologijas, žinias ir resursus

Dauguma traumų įvyksta tik dėl to, kad fizinis kūnas yra per silpnas, nepakankamai išvystyti raumenys. Dažnu atveju tiesiog trūksta žinių apie traumų prevenciją, kaip sportuoti, kad sportas tikrai teiktų naudos, kaip teisingai atlikti judesius ar stiprinti pagrindines kūno vietas



Sportas ir aktyvi fizinė veikla yra labai rekomenduojama ir net būtina,

kadangi niekam ne paslaptis, jog šiuolaikinių žmonių fizinis pasyvumas, ypač

vaikų tarpe kelia iššūkius ir įvairias problemas. Žmonių fizinis neveiklumas,

silpnas fizinis pasirengimas mažina darbingumą, daugėja ligų ir traumų.

Gera žinia,

kad daugiau nei pusės  
visų su sportu  
susijusių traumų galima  
išvengti tinkamai mokant  
ir treniruojantis.



# Rezultatyvūs būdai

Mūsų misija yra išmokyti žmones, kaip apsisaugoti nuo traumų ir išsaugoti sportuojančių vaikų sveikatą.

Mes vadovaujamės pažangiausių pasaulio ir Lietuvos traumatologijos ortopedijos specialistų mokymais, rekomendacijomis ir naudojame inovatyvius ir rezultatyvius problemos sprendimo būdus.



Krepšinio klubas  
„Oranžinis kamuolys“  
treniruočių metu  
vykdo saugaus sporto  
programą.



Šie užsiėmimai kaip ir pats  
krepšinio žaidimas yra labai  
interaktyvūs, o specifiniai judesio  
kokybės mokymo pratimai padeda  
apsaugoti strategines kūno vietas,  
kurios yra jautrios traumoms.

Pratimai apima viršutinę, vidurinę ir  
apatinę kūno dalis. Vaikai mokosi  
teisingai atlikti judesius, stiprinti ir  
apsaugoti visą kūną.

**Kuo ankstesniame amžiuje  
pradedama mokytis taisyklingai  
judėti, sportuoti – tuo naudingesnis  
sveikatinimo efektas ir  
kokybiškesnė traumų prevencija.**

[WWW.ORANŽINISKAMUOLYS.LT](http://WWW.ORANŽINISKAMUOLYS.LT)

+370 686 39600