

# СПОРТ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

Спорт и физическая активность – неотъемлемая часть жизни любого человека. Эпилепсия и спорт вполне совместимы, особенно те его виды, которые направлены на достижение гармонии и нахождение баланса между душой и телом, как, например, йога. Многие виды спорта подходят больным эпилепсией, однако во время занятий следует избегать перенапряжения и обезвоживания.

дизайн - Александра Алексеева



## ОПАСНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Противопоказан скоростной, боевой, подводный и парашютный спорт, альпинизм, одиночный парусный спорт, серфинг, виндсерфинг, прыжки с трамплина.

## ПОДХОДЯЩИЕ ВИДЫ СПОРТА

Практически любой вид спортивной активности возможно адаптировать к потребностям человека, страдающего эпилепсией. Контактные виды спорта, такие как футбол, кроме ударов мяча головой, баскетбол, волейбол, хоккей, как правило, безопасны для людей с эпилепсией.



## ЗАНИМАЙТЕСЬ В КОМПАНИИ

Вне зависимости от выбранного вида спорта больному эпилепсией рекомендуется заниматься вместе с близкими, которые могли бы помочь в случае приступа.

## ПРЕДУПРЕДИТЕ ТРЕНЕРА

Если вы занимаетесь в зале, предупредите тренера о возможных приступах, расскажите, как вам помочь.



## ИНФОРМАЦИЯ О СЕБЕ

Носите браслет с предупреждением о диагнозе или имейте при себе документ с вашими данными и контактами для экстренной помощи.

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Плавайте под присмотром. Качественный, правильно надетый спасательный жилет при водных видах спорта может спасти жизнь.



## ЗАЩИТА

Катаясь на велосипеде и роликах используйте специальную защиту.

## ЭКСТРЕННАЯ СВЯЗЬ

Обязательно возьмите с собой телефон на случай чрезвычайной ситуации.



Проконсультируйтесь с врачом и не занимайтесь спортом без его одобрения.

#спасиЭпилептика