

AZTERKETA. TXIRRINDULARITZAKO KIROL-TEKNIKARIAREN IKASTAROA 1. MAILA

TXIRRINDULARITZAKO OSASUNA ETA HIGIENEA

Elikadura eta hidratazioa arrisku-faktoreak izan daitezke; zer izan behar da kontuan?

Norbanakoa

Kanpoko faktoreak

Bizikleta-txirrindulari binomioa

Aurreko erantzun bat ere ez da zuzena

Bizkarrezurraren akats morfologikoei dagokienez, egia da:

Batzuetan lunbalgiak agertzen direla, eta, itxuraz (zantzuz), afekzio erradiologikoa dutela.

Genu varum edo belaun baroa dela ohikoena.

“Core”a indartzeko programa batekin konpontzen direla.

Erantzun horietako bat ere ez da zuzena

Arrisku batzuk kanpo-faktoreek eragiten dituzte. Arrisku horiez ari garelarik, zer da gezurra?

Albo-haizea eta tenperatura hotza arrisku horien artean daude.

Giza faktorea funtsezkoa da kirolari guztiengan

Eskularruak erabiltzea ez da eraginkorra lesioak prebenitzeko.

Istripuen 3/4 bazterbiderik ez duten, bazterbide erabilgaitzak dituzten edo 1,5 m baino gutxiagoko bazterbideak dauzkaten errepideetan gertatzen dira.

Baieztapen hauetatik, zein da zuzena?

Lesio traumatikoen 2/3 beheko gorputz-adarretan gertatzen dira.

Gainkarga-lesioen 2/3 goiko gorputz-adarretan gertatzen dira.

Lesio traumatikorik ohikoenak hausturak dira

Gainkarga-lesiorik ohikoenak belaunaren aurrealdeko minak dira.

Trafikoko Zuzendaritza Nagusiak badu txosten bat egina azken hamarkadako errepide-istripuei buruz (2009-2018). Han ageri denez:

Bizikleta-istripuak ugartu egin dira (bizikleta-istripua: tartean bada bizikleta bat).

Haustura da lesiorik ohikoena zauritutako eta zendutako txirrindularien artean.

Traumatismo kranioentzefalikoa da heriotza-kausa ohikoena

Guztiak dira zuzenak

Zirkulazio egokirako gomendio hauetako zein ez zaie gomendatzen txirrindulariei?

Saiatu bakarrik joaten.

Babestu beti burua. Erabili beti kaskoa, bide mota guztietan

Hiri barruan, bidegorririk ez badago, eskuin-erreiaren edo espaloitik gertuen dagoen erreiaren erditik joatea gomendatzen da.

Ez erabili entzungailuak bizikletan zoazenean.

Lesio batzuk gehiegi ibiltzeagatik gertatzen dira. Lesio horiez ari garelarik, zer da egia?

Txirrindularia simetrikoa denean gertatzen dira.

Belaunaren atzealdeko mina eragiten duen lesiorik ohikoena banda iliotibialaren sindromea da.

Zelaren horizontaltasun-gradua doitzea da gauzarik garrantzitsuenetako bat pelbiseko lesioak saihesteko.

Lepoko, bizkarreko edo eskuetako mina alde bietan sentitzen denean, eskulekua jaistea da hartu beharreko neurrietako bat.

Oinetako kalen doikuntzari dagokionez, gezurra da:

Kalak jarrita daukazun bezala oinaren barne-errotazioa mugatuta geratzen bada, mina eragin dezake belaunaren kanpoko aldean.

Kala oso atzean badago, pedalari ez diogu indarra behar bezala transmitituko

Kala oso aurrean jartzen baduzu, baliteke mina sentitzea, oina lokartzea edo “oin beroa” eragitea.

Kalak gaizki jartzeak eragina izan dezakeela oineko, belauneko eta aldakako minean.

Zenbatean behin garbitu behar da entrenatzeko/lehiatzeko erabiltzen den kirol-arropa?

Badana, entrenamendu/lehiaketa bakoitzaren ostean; eta, gainerakoa, bizpahiru entrenamendu/lehiaketa ondoren.

Entrenamendu/lehiaketa bakoitzaren ostean

Zikintzen den edo izerdi-usaina duen bakoitzean

Astean behin

Txirrindulariari lehen sorospenetako maniobrak egin behar badizkiozu, prozedura hauetako zeini jarraitu beharko diozu?

Zarramazka txikiak edo urratuak baldin badauzka, ez estali zauria.

Zer edo zer hautsi badu, dena delako gorputz-adarra goratuta eduki.

Zauria buruan badu, garbitu ur ugarirekin eta egin presio zuzena, odol-galera murrizteko, beti.

Distentsioa dagoenean, RICE siglez ezagunak diren urratsak egin behar dira.