



Насколько бы привлекательной и увлекательной не казалась [игра пейнтбол](#), необходимо все же помнить и том, что это активный спорт и вероятность травм все равно существует. Чтобы избежать некоторых неприятностей, лучше позаботиться о некоторых моментах заранее. Например, заполнить аптечку медикаментами.

Первые и самые безобидные травмы, которые можно получить во время игры — это **синяки**

Впрочем их наличие на мужском теле позволяет представителям сильного пола с высоко поднятой головой рассказывать друзьям и знакомым о хорошо проведенных выходных, предъявляя явные доказательства.

Девушки

во время игры чаще проявляют удивительный инстинкт самосохранения, получая гораздо меньше отметин.

При неудачном стечении обстоятельств шар может повредить открытый участок тела, в результате чего может появиться ранка, из которой выступит кровь. Все что надо сделать — это промыть ее и обработать йодом, наложив после этого повязку.

Поэтому в аптечке всегда должны быть **бинты, стерильные повязки, йод, перекись водорода, баралгин** (обезболивающее), любая емкость, которую можно заполнить льдом или холодной водой,

пластырь, вата

. Все это нужно, чтобы

[за пейнтбол ценой](#)

не стали последствия более серьезного характера.

Более тяжкие травмы могут случиться на открытых площадках в летнее время. Таковыми обладает [большинство пейнтбольных клубов Подмосковья](#) . В совокупности всплеск адреналина и высокая физическая активность могут привести либо к перегреву, либо к тепловому удару. В первом случае достаточно обеспечить пострадавшего большим количеством воды и принять меры по снижению температуры тела. Если произошла потеря сознания, то лучше обратиться к медикам.

Тепловой удар просто так не пройдет, температура тела, как правило, держится около 40 градусов. В таком случае лучше вызвать скорую помощь.

Из физических травм так же случаются **переломы, вывихи, сотрясения мозга**. В этих случаях тоже лучше обратиться к специалистам.

Чтобы не случилось ничего подобного, [играть в пейнтбольном клубе](#) нужно аккуратно. Лучше получить пятно краски, в таком случае Вы всего лишь пропустите один раунд игры, а с травмой Вы проведете много времени на больничной койке.