

ВИСОКА СПОРТСКА И ЗДРАВСТВЕНА ШКОЛА  
СТРУКОВНИХ СТУДИЈА

# ПРВА ПОМОЋ И БЕЗБЕДНОСТ У СТРЕЛИЧАРСТВУ

СЕМИНАРСКИ РАД НА ПРОГРАМУ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА

ПРОФЕСОР

др Драган Ђурђевић, професор

КАНДИДАТ

Миљан Радичевић

Београд, 2025. година

---

## САДРЖАЈ

Увод .....	3
1. Опасности и ризици у стреличарству .....	3
1.1. Спољашње повреде .....	3
1.2. Мишићно-скелетне повреде .....	4
2. Основни принципи прве помоћи у стреличарству .....	5
2.1. Почетни преглед и процена ситуације .....	5
2.2. Указивање прве помоћи код типичних повреда .....	5
3. Превенција повреда и мере безбедности .....	6
3.1. Техничке мере и опрема .....	6
3.2. Обука и понашање стреличара .....	6
4. Закључак .....	6
Литература .....	6

---

## УВОД

Стреличарство је спорт прецизности, концентрације и контроле покрета. Иако спада у спортове са нижим ризиком од повреда, небезбедно руковање луком и стрелом, као и неадекватна припрема тела, могу довести до различитих повреда. Циљ овог рада је да прикаже најчешће врсте повреда у стреличарству, основне мере прве помоћи и безбедносне протоколе који треба да се поштују како би се спречиле озледе и обезбедила сигурност свих учесника.

---

## 1. ОПАСНОСТИ И РИЗИЦИ У СТРЕЛИЧАРСТВУ

### 1.1. Спољашње повреде

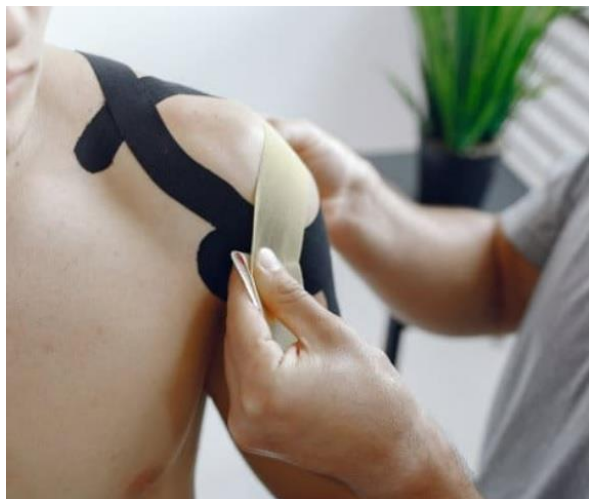
Стреличарство подразумева употребу оштрих предмета – стрела, што носи ризик од повреда пробадањем, посекотина или убода, нарочито у случајевима када се не поштују правила безбедности на терену. Повреде овог типа настају услед:

- нехотичног испаливања стреле,
- присуства особа у зони мете,
- неисправне опреме (лукови, стреле, тетиве).

Најозбиљније последице могу настати уколико стрела погоди витални део тела. У таквим ситуацијама неопходна је хитна медицинска интервенција. У првом тренутку, неопходно је обезбедити стабилност повређеног, не вадити стрелу и позвати хитну помоћ.



Слика 1. Повреда рамена услед пробоја стреле



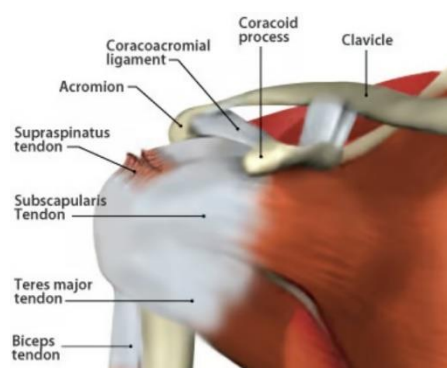
Слика 2. Повреда рамена



Слика 3. Повреда главе



Слика 4. Подлактица – услед удара тетиве



Слика 5. Руптура супраспинатуса

## 1.2. Мишићно-скелетне повреде

Према студији (Orthopedic Reviews, 2023), 86% пријављених повреда у стреличарству односи се на мишићно-скелетни систем,



Figure 1. Number of archery-related injuries by 10-year age groups from the NEISS database.

Слика 6. Релативни однос повреда у стреличарству у односу на године

укључујући:

- тендинитис супраспинатуса и ротаторне манжетне,
- епикондилитис ("тениски лакат"),
- бол у леђима услед неправилног држања,
- синдром пренапрегнућа флексора прстију.

Најчешћи узроци су: прекомерно оптерећење, неправилна техника и недовољно загревање и истезање.

---

## **2. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ПРВЕ ПОМОЋИ У СТРЕЛИЧАРСТВУ**

### **2.1. Почетни преглед и процена ситуације**

При настанку повреде, прво се врши процена безбедности места догађаја, стања повређеног (свест, дисање, пулс) и типа повреде. Уколико је лице без свести или крвари, потребно је:

- позвати Хитну помоћ,
- применити мере оживљавања (ако је потребно),
- зауставити крварење компресијом.

### **2.2. Указивање прве помоћи код типичних повреда**

#### **а) Уганућа и истегнућа:**

- одмор (Rest),
- лед (Ice),
- компресија (Compression),
- подизање удова (Elevation) – тзв. RICE протокол.

#### **б) Тендинитис и бол у мишићима:**

- ледени облози (15–20 минута, неколико пута дневно),
- одмор и корекција технике,
- увођење вежби истезања и јачања.

#### **в) Повреде коже (ожилци од тетиве):**

- чишћење ране,
  - антисептик и стерилна газа,
  - коришћење штитника (arm guard) за превенцију.
-

### 3. ПРЕВЕНЦИЈА ПОВРЕДА И МЕРЕ БЕЗБЕДНОСТИ

#### 3.1. Техничке мере и опрема

Употреба исправне и добро подешене опреме (лук, стреле, штитници, грудна заштита) знатно смањује ризик од повреда. Посебну пажњу треба обратити на:

- тетиву (редовна замена и одржавање),
- дужину стрела (да не буде краћа од препоруке),
- стабилност лукомета и мете.

#### 3.2. Обука и понашање стреличара

Понашање на терену подразумева:

- забрану уласка у зону мете без дозволе,
- сигурно ношење стрела,
- комуникацију у тиму (нпр. команде „пауза“, „слободно“),
- загревање и истезање пре тренинга.

Такође, важно је да сви стреличари знају основе прве помоћи и имају приступ комплету за прву помоћ на терену.

---

### 4. ЗАКЉУЧАК

Иако стреличарство није контактни спорт, специфичности опреме и положаја тела током гађања захтевају висок ниво опреза и систематичан приступ безбедности. Правилно коришћење опреме, поштовање протокола и добра физичка припрема смањују ризик од повреда. Основна обука из прве помоћи мора бити саставни део образовања сваког стреличара, како би се у хитним ситуацијама могло реаговати брзо и ефикасно.

---

### ЛИТЕРАТУРА

6. <https://fittoplay.org/sports/archery/first-aid/> (приступљено: 20.05.2025.)
7. <https://orthopedicreviews.openmedicalpublishing.org/article/88933-archery-related-musculoskeletal-injuries-an-epidemiological-study-revealing-injury-sites-risk-factors-and-implications-for-prevention> (приступљено: 20.05.2025.)
8. Martinović, Ђ. (2020). Pliometrija. Завод за уџбенике, Београд.
9. American Red Cross. (2022). First Aid/CPR/AED Participant's Manual.
10. World Archery Federation. (2021). Archery Safety Guidelines.
11. Др Симић, В. (2018). Основи спортске медицине. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.