

ZASADY ZAPOBIEGANIA URAZOM I WYPADKOM NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zasady określają cel zajęć sportowych, występujące zagrożenia, umiejętność ich rozpoznania i zapobiegania oraz zasady postępowania podczas prowadzenia zajęć sportowych w Szkole Podstawowej nr 1w Legionowie.

PROWADZENIE ZAJĘĆ SPORTOWYCH

Prowadzenie zajęć sportowych ma na celu ukształtowanie młodego człowieka w okresie pobytu w szkole, pod względem umysłowym i fizycznym. Dlatego wszystkie działania realizujące formę zajęć sportowych, muszą być tak zorganizowane, aby wyeliminować wszelkie nieprzewidziane czynniki zakłócające i powodujące uszkodzenia ciała trwale lub chwilowe.

Ruch, rywalizacja, emocje podczas lekcji wychowania fizycznego powodują, że prawdopodobieństwo zaistnienia nagłego, nieprzewidzianego zdarzenia wywołanego przyczyną zewnętrzną, czyli wypadku jest zdecydowanie większe niż np. na zajęciach prowadzonych w klasie.

Wynika to z samej natury tych działań, w których uczestnicy muszą wykazać się własną sprawnością fizyczną, odpowiednimi umiejętnościami technicznymi, a także odpowiednimi cechami psychicznymi, np. zdyscyplinowaniem.

W sytuacji, gdy dojdzie do wypadku ogromne znaczenie ma szybkie i fachowe udzielenie pierwszej pomocy, czy to przez prowadzącego zajęcia, czy też przez współwiczących. Dlatego tak ważne jest, aby wszyscy uczestnicy zajęć byli przeszkoleni przynajmniej w podstawowym zakresie w udzielaniu pierwszej pomocy w każdych warunkach:

Podstawowe zasady postępowania:

1. Udzielenie pierwszej pomocy.
2. Wezwanie do poszkodowanego pielęgniarki.
3. W przypadkach uzasadnionych wezwanie karetki pogotowia ratunkowego.
4. Powiadomienie dyrektora szkoły, Społecznego Inspektora Pracy w szkole oraz rodziców.
5. W przypadku ciężkiego wypadku zbiorowego lub śmiertelnego powiadomienie Kuratorium Oświaty oraz prokuratury.
6. Usunięcie wszelkich przeszkód lub przyczyn, aby nie dopuścić do następnych urazów lub wypadków.

**ZAPOBIEGANIE ZAGROŻENIOM WYSTĘPUJĄCYM PODCZAS
PROWADZONYCH ZAJĘĆ SPORTOWYCH**

W celu zmniejszenia lub całkowitego wyeliminowania przyczyn wypadków należy prowadzić profilaktyczne działania:

1. Przeprowadzenie przez nauczyciela wychowania fizycznego na początku roku szkolnego w każdej klasie instruktażu BHP na temat zasad postępowania na obiektach sportowych.
2. Przypomnienie uczniom na każdej lekcji o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, zagrożeniach podczas wybranych ćwiczeń.
3. Właściwa organizacja zajęć, utrzymanie odpowiedniej dyscypliny, ładu i porządku.
4. Odpowiednie przygotowanie dzieci i młodzieży pod względem sprawnościowym do wykonania zaplanowanych ćwiczeń oraz umiejętne stopniowanie trudności.
5. Prawidłowa rozgrzewka z doбором ćwiczeń przygotowujących do danych zajęć głównych w celu pobudzenia do pracy wszystkich partii mięśniowych organizmu, uwzględniające szczególne potrzeby wynikające z realizacji zadania głównego lekcji.
6. Stosowanie właściwego zabezpieczenia i asekuracji ćwiczących przez nauczyciela.
7. Egzekwowanie od uczniów odpowiedniego stroju sportowego i obuwia.
8. Omawianie zasad zdrowego odżywiania.
9. Nauczyciel podczas trwania rozgrzewki powinien znajdować się w takim miejscu, aby jednocześnie obserwować wszystkich uczestników zajęć i kontrolować jakość wykonywanych ćwiczeń.