

Травматизм на уроках фізичної культури



Причини травматизму під час занять фізичною культурою:

**з вини
учнів**



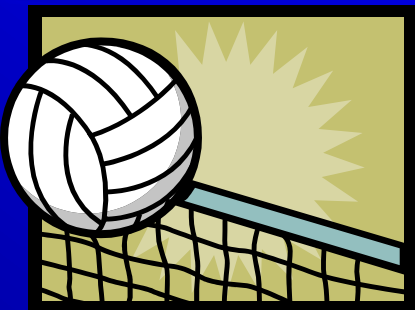
**медичні
показники**

**несправне
обладнання**

Внутрішні причини травматизму:



- ✦ недостатня підготовленість організму до навантажень, які є на уроці фізкультури;
- ✦ стан втоми і, в результаті, порушення координації, сповільнення захисних реакцій, погіршення уваги.



Причини травматизму на уроці фізичної культури з вини учнів

- ◆ недотримання правил техніки безпеки самим учнем;
- ◆ недотримання правил техніки безпеки іншими учнями;
- ◆ недотримання правил техніки безпеки учнями, які тимчасово звільнені від занять;
- ◆ виконання вправ, які не задавав вчитель;



Причини травматизму на уроці фізичної культури з вини учнів

- ✦ порушення техніки виконання вправ;
- ✦ заняття не в спортивній формі;
- ✦ недобросовісне виконання розминки.



Для профілактики травматизму необхідно дотримуватися правил техніки безпеки **ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ:**

- ✦ мати охайну спортивну форму, яка відповідає погоднім умовам і темі заняття;
- ✦ виконувати всі вказівки вчителя за першою вимогою;
- ✦ після хвороби надати вчителю довідку від лікаря про допуск до занять фізичною культурою;



Для профілактики травматизму необхідно дотримуватися правил техніки безпеки

- ✦ в випадку звільнення від занять лікарем бути присутнім на уроці в спортивній формі;
- ✦ мати коротко підстрижені нігті;
- ✦ бережно ставитися до спортивного майна та обладнання, використовувати його лише за призначенням;
- ✦ знати і виконувати правила техніки безпеки.



Для профілактики травматизму необхідно дотримуватися правил техніки безпеки **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- ✦ різко відкривати двері, вішатися на них, виключати світло;
- ✦ заходити в спортивний зал без дозволу вчителя, знаходитися там на перерві без присутності вчителя;
- ✦ вставляти в розетки посторонні предмети;
- ✦ користуватися на уроках мобільним телефоном;



Для профілактики травматизму необхідно дотримуватися правил техніки безпеки ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ✦ **ПИТИ ХОЛОДНУ ВОДУ ДО І ПІСЛЯ УРОКУ;**
- ✦ **ЗАЙМАТИСЯ НА МОКРОМУ, СЛИЗЬКОМУ МАЙДАНЧИКУ;**
- ✦ **ПРИНОСИТИ НА УРОК ПРЕДМЕТИ, ЯКІ НЕ ПОТРІБНІ НА УРОЦІ І НЕ МАЮТЬ ДО НЬОГО НІЯКОГО СТОСУНКУ;**
- ✦ **ПРИНОСИТИ НА УРОК ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ, ЖУВАЛЬНУ ГУМКУ.**

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ перед початком уроку

Учні повинні:

- ◆ переодягнутися в спортивну форму та взуття;
- ◆ зняти з себе предмети, що можуть стати причиною травми (годинники, браслети, ланцюжки, сережки);
- ◆ під керівництвом вчителя підготувати обладнання, необхідне для проведення уроку;
- ◆ з дозволу вчителя йти на місце проведення заняття й вишикуватися

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ

під час уроку

Учні повинні:

- ◆ уважно слухати й чітко виконувати команди і вказівки вчителя;
- ◆ брати спортивний інвентар і виконувати вправи тільки з дозволу вчителя;
- ◆ під час пересувань бути уважними, дотримуватися необхідних інтервалу та дистанції;
- ◆ уникати зіткнень;
- ◆ виконувати вправи тільки з справним інвентарем та на справному обладнанні;
- ◆ переходити від снаряда до снаряда лише з дозволу вчителя.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ під час уроку

ТИМЧАСОВО ЗВІЛЬНЕНІ ВІД ЗАНЯТЬ

- ◆ повинні бути присутніми на уроці в спортивному одязі і взутті;
- ◆ надають посильну допомогу вчителю в підготовці до уроку і його проведенні.

УЧНЯМ ЗАБОРОНЕНО

- ◆ залишати місце проведення занять, відлучатися з уроку без дозволу вчителя;
- ◆ штовхатися, ставити підніжки, різко зупинятися під час виконання вправ потоком;
- ◆ виконувати виси на воротах, стійках для обладнання;
- ◆ відволікатися й відволікати інших при поясненнях вчителя та виконанні вправ;
- ◆ виконувати вправи з вологими долонями.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ

при нещасних випадках та в екстремальних ситуаціях

Учні повинні:

- ◆ при отриманні травми чи погіршенні самопочуття припинити заняття і негайно повідомити про це вчителя;
- ◆ з допомогою вчителя надати першу медичну допомогу, викликати медичного працівника, викликати “Швидку допомогу”;
- ◆ повідомити вчителя про несправність обладнання;
- ◆ в випадку надзвичайної ситуації зберігати організованість і спокій, чітко виконувати вказівки вчителя.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ після закінчення уроку

Учні повинні:

- ✦ під керівництвом вчителя прибрати спортивний інвентар на місце його зберігання;
- ✦ привести зал і спортивний майданчик в належний порядок;
- ✦ організовано залишити місце проведення заняття;
- ✦ переодягнутися, зняти спортивну форму та взуття;
- ✦ помити руки з милом.



**БЕЗШЕЧНИХ
НАМ УРОКІВ!**

