

Профилактика
травматизма
на уроках
физкультуры

Причины травматизма



Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий



Выполнение сложных, незнакомых упражнений



Занятие без разминки или недостаточной разминки



Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся

Причины организационного характера

- ➔ Отсутствие должной квалификации у учителя
- ➔ Проведение занятия без преподавателя
- ➔ Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности
- ➔ Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами
- ➔ Нарушение правил врачебного контроля
- ➔ Неблагоприятные метеорологические условия

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях



При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха









Аптечка, укомплектованная всем необходимым, должна находиться в спортивном зале

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



Перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:

-  убрать все посторонние и выступающие предметы
-  проверить чистоту пола
-  наличие освещения и вентиляции в зале
-  убедиться в исправности инвентаря
-  проветрить помещение
-  проверить температурный режим в зале

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



В начале занятия необходимо:



убедиться, что учащиеся находятся в соответствующей занятию спортивной форме



проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм



напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения



проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом

- Не допускается вход и выход в спортивный зал без разрешения учителя до, во время, и после занятий
- Необходимо знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся, их медицинские показатели
- Занятие должно быть организовано согласно плана – конспекта занятия
- Начинать занятие следует с разминки, а затем переходить к основной части

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



Во время занятия:



соблюдать порядок и дисциплину



не оставлять детей без присмотра



учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений



учить учащихся вести дневник самоконтроля



требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя



осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



Во время занятия:



чередовать нагрузку и отдых



вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю



уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам



при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия



учащиеся обязаны соблюдать правила спортивных игр, избегать столкновений, толчков, ударов



при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место



При получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом



После занятия:



проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями



проверить верхнюю одежду учащихся



убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение



закрыть раздевалки, о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации

Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах



При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:



Правильность и целесообразность



Быстрота



Обдуманность, решительность и спокойствие

При оказании первой помощи необходимо:

- Установить обстоятельства, при которых произошла травма, время и место возникновения травмы
- Определить вид и тяжесть травмы
- Определить способ обработки раны, места повреждения необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств
- Найти необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств

При оказании первой помощи необходимо:

- ➔ Вынести пострадавшего с места происшествия
- ➔ Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение
- ➔ Имобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.)
- ➔ Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение