### Профилактика травматизма на уроках физкультуры

### Причины травматизма



Неправильные 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



- **—**>> Проведение занятия без преподавателя
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами
- **—** Нарушение правил врачебного контроля
- **——>** Неблагоприятные метеорологические условия



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



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



#### 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



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



#### 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



#### 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



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



#### 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



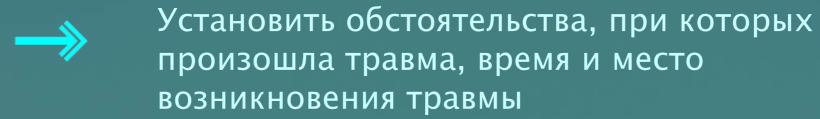
Быстрота



Обдуманность, решительность и спокойствие

### При оказании первой помощи

#### необходимо:



<del>->></del> 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:



Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение

Иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.)

Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение