



техника безопасности на уроках физической культуры



Выполнить задание.

1. Внимательно просмотреть презентацию.



Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (шорты, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;



II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки, кольца, браслеты и т.д)
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.



III. Требования безопасности во время занятий.



Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.





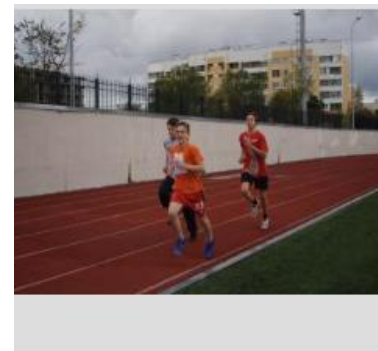
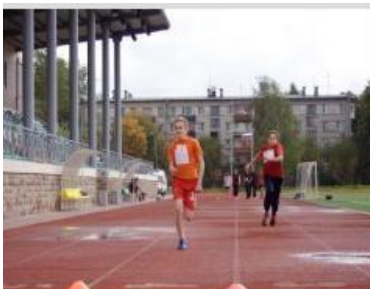
БЕГ

Инструкция для учащихся по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.



Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



МЕТАНИЕ



Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.



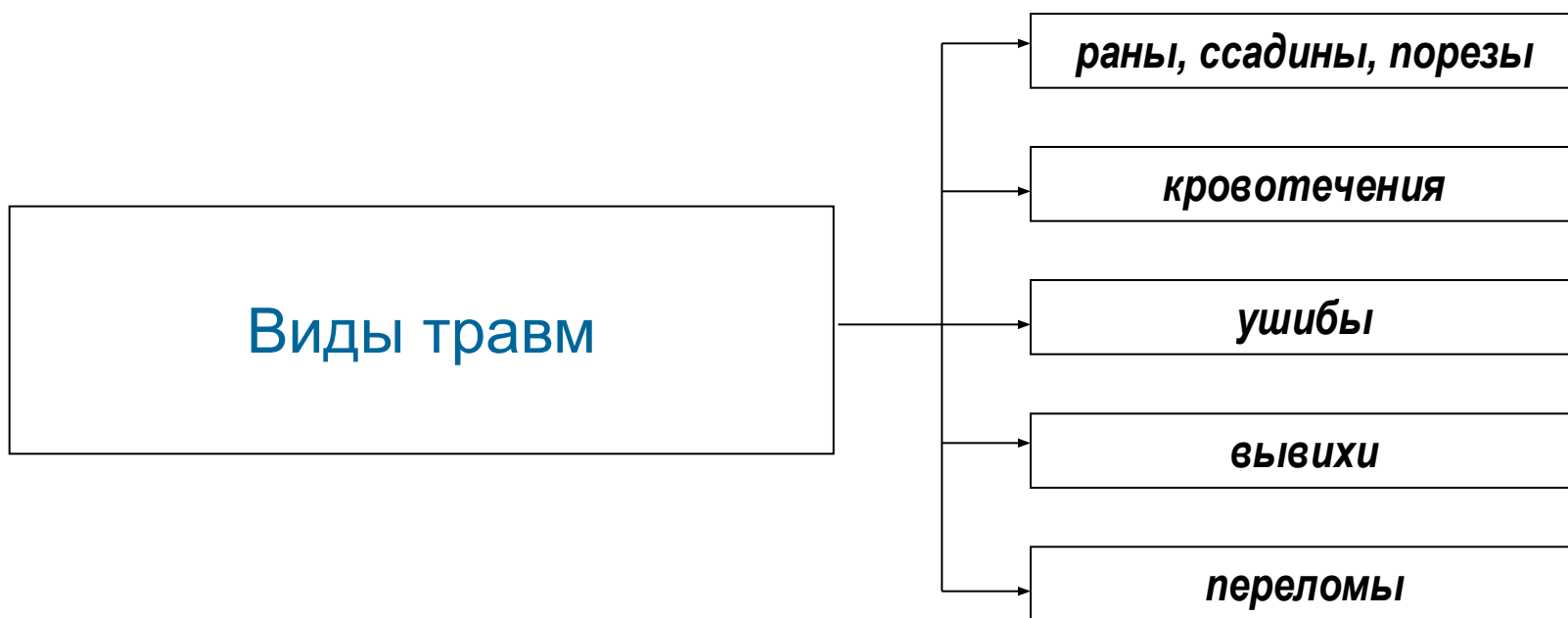
IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.



Не соблюдение ТБ на уроках физической культуры приводит к травмам



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В БЕДУ...

Раны, ссадины, порезы

ЙОД



Причины: падения, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины и т.д.

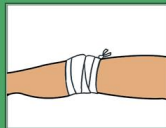
Симптомы: боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.

Первая помощь:

БАТА



БИНТ



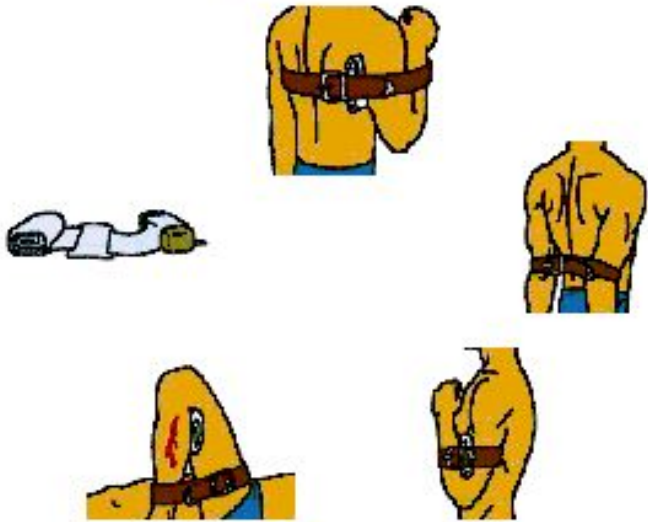
Запомните!

Водой рану промывать не следует!

Ни в коем случае не прикладывать к ней землю!

Если рана глубокая немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение!

кровотечения



Причины:

порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений и т.д.

Симптомы:

головокружение потеря сознания, слабость и т.д.

Первая помощь:

поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

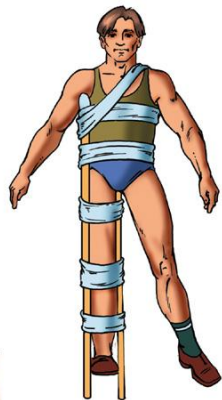
Запомните!

Жгут нельзя держать в затянутом положении более 1,5-2 часов

Прикрепить записку с датой и временем наложения жгута.

Пострадавшего необходимо СРОЧНО доставить к врачу

Переломы



Причины:
падение, сильный удар

Симптомы:
резкая боль, припухлость, кровоподтек в области травмы, невозможность совершать движения

Первая помощь:

обеспечить неподвижность и наложить шину

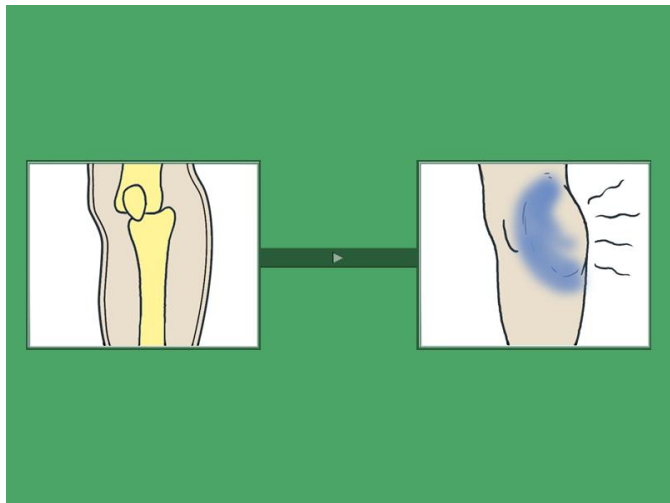
Запомните!

Шина должна захватить не менее чем 2 сустава – выше и ниже перелома.

Под шину следует обязательно подложить какую-нибудь мягкую прокладку

Пострадавшего следует срочно доставить в медицинское учреждение

Вывихи



Причины:

падение, сильный удар

Симптомы:

*сильная боль, опухоль сустава,
невозможность двигать конечностью*

Первая помощь:

фиксация поврежденной конечности, неподвижность

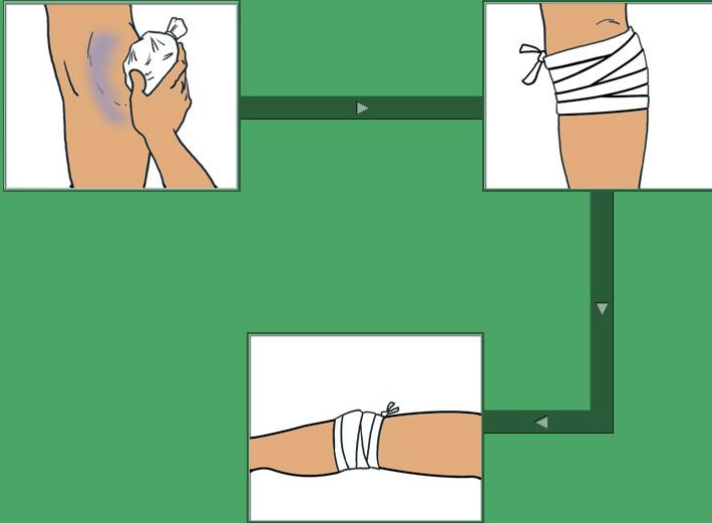
Запомните!

**Вывих – это стойкое смещение концов костей,
входящих в один сустав.**

**При вывихе сустава верхней конечности,
руку следует подвесить на косынке.**

**При вывихе сустава нижней конечности пострадавшего
нужно уложить на носилки и доставить
в лечебное учреждение.**

Ушибы



Причины:

падение, сильный удар

Симптомы:

*боль, припухлость, кровоподтеки,
небольшое нарушение функций*

Первая помощь:

*На место ушиба следует
приложить холод*

Внимание!

Пострадавшей части тела важно создать возвышенное положение

Обеспечить покой и неподвижность

Наложить тугую повязку

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!