

Техника безопасности на уроках физической культуры

Урок
физкультуры



Гончаров Петр Николаевич,
учитель физической культуры
Хохольского лицея
р.п. Хохольский

Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

К урокам физической культуры допускаются:

1. учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).



Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

На уроках физической культуры необходимо знать:

1. Звонок – **начало урока** – построение в спортивном зале.
2. Выход из зала, **только** в сопровождении учителя.



Безопасность на уроке
физической культуры –
это знание и выполнение правил!

раны, ссадины, порезы

переломы

кровотечения



вывихи

ушибы

Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

Основные причины травматизма:

1. Неудовлетворительная подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря;
2. Неблагоприятные погодные условия;
3. Обувь и одежда, несоответствующая погоде и виду занятий;
4. Отсутствие страховки и самостраховки;



Безопасность на уроке физической культуры – это знание и выполнение правил!

5. Недостаточная тренированность и фиксирование нагрузки;
6. Пренебрежительное отношение к разминке;
7. Низкая поведенческая культура учащихся (несоблюдение дисциплины);
8. Отсутствие медицинского сопровождения и нарушение медицинских требований.



Первая помощь при травмах

Раны, ссадины, порезы

Причины: падение,
Неисправный инвентарь,
нарушение дисциплины

Симптомы: боль,
нарушение целостности
кожного покрова

Первая помощь

Обработка раны

Наложение повязки

Внимание!

Водой рану промывать не следует!

Не прикладывать к ране нестерильные
предметы!

При глубокой ране, срочно доставить
пострадавшего в медицинское учреждение!

Первая помощь при травмах

Кровотечение

Причины: порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений

Симптомы: кровяные выделения, головокружение, потеря сознания, слабость

Первая помощь

Поврежденную часть тела приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

Внимание!

Жгут **должен** находится на теле **не более** 1,5 – 2 часов

Прикрепить **записку** с датой и временем наложения жгута

Пострадавшего **срочно** доставить в медицинское учреждение

Первая помощь при травмах

Вывихи

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: сильная боль, опухоль сустава, невозможность двигать конечностью

Первая помощь

Фиксация поврежденной конечности, неподвижность

Внимание!

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

При вывихе верхней конечности, руку необходимо подвесить на косынке

При вывихе сустава нижней конечности, пострадавшего необходимо уложить на носилки и срочно доставить в медицинское учреждение

Первая помощь при травмах

Переломы

Причины: падение, сильный удар

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

Первая помощь

Обеспечить неподвижность и
наложить шину

Внимание!

Шина **должна** захватить не менее,
чем 2 сустава выше и ниже перелома

Под шину **необходимо** подложить
мягкую прокладку

Пострадавшего следует **срочно** доставить
в медицинское учреждение

Первая помощь при травмах

Ушибы

Причины: падение, сильный удар

Симптомы: боль, припухлость, кровоподтеки, небольшое нарушение функций

Первая помощь

На место ушиба следует приложить холод

Внимание!

Пострадавшей части тела необходимо создать возвышенное положение

Обеспечить покой и неподвижность

Наложить тугую повязку

Соблюдайте правила безопасности на уроке физической культуры!

