



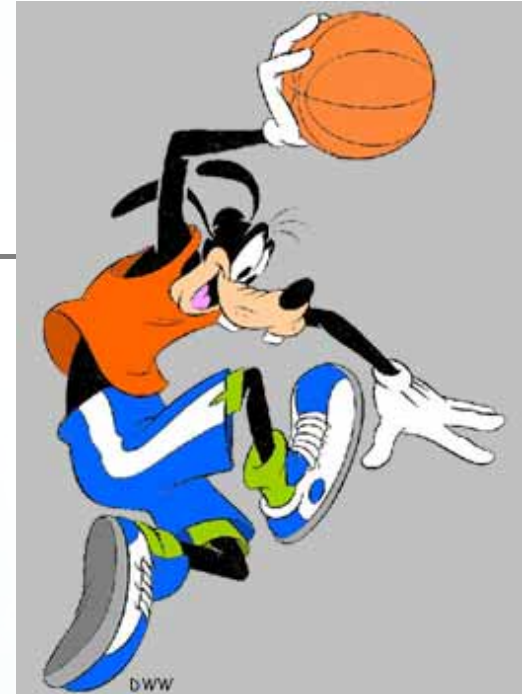
ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μέτρα ασφάλειας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

*Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.*

Η αθλητική ενδυμασία

- Επιτρέπει να γίνονται οι κινήσεις με άνεση
- Επιτρέπει μεγάλο εύρος κινήσεων με σχετικά μικρές αντιστάσεις
- Διευκολύνει τη θερμορύθμιση του σώματος
- Προάγει την υγιεινή του σώματος
- Το αθλητικό παπούτσι έχει ελαστικότητα και απορροφά τους κραδασμούς
- Το αθλητικό παπούτσι είναι ελαφρύτερο και παρουσιάζει μεγαλύτερη σταθερότητα
- Το αθλητικό παπούτσι μειώνει τον κίνδυνο των κακώσεων
- **Η αθλητική ενδυμασία των μαθητών στο μάθημα της Φ.Α. είναι υποχρεωτική (686/23-6-87 εγκύκλιος του ΥΠΕΠΘ)**





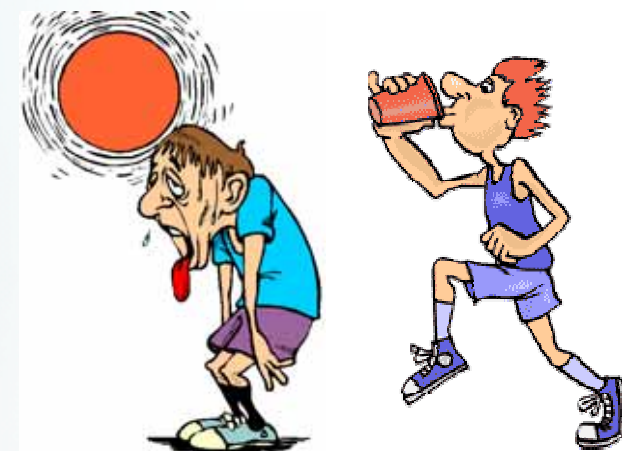
Εξαίρεση συμμετοχής στο μάθημα λόγω ασθένειας

- Σε ιογενείς λοιμώξεις
 - Εμπύρετο κρυολόγημα
 - Γρίπη
 - Λοιμώδη μονοπυρήνωση
- Σε βακτηριακές λοιμώξεις
 - Ωτίτιδα
 - Αμυγδαλίτιδα
 - Βρογχίτιδα
 - Πνευμονία
- Σε κάθε γνωμάτευση ασθένειας από γιατρό και σύσταση αποχής από το μάθημα.



Προσαρμογή στις καιρικές συνθήκες και τη θερμοκρασία περιβάλλοντος

- Αποφυγή μαθήματος σε βροχή ή παγετό
- Σε χαμηλές θερμοκρασίες να εφαρμόζεται συνεχόμενη μορφή άσκησης
- Προσαρμογή της ενδυμασίας στη θερμοκρασία περιβάλλοντος
- Σε ψηλές θερμοκρασίες ελαφριά ενδυμασία και συχνή λήψη υγρών
- Σε έντονη ηλιοφάνεια χρήση καπέλου και προφύλαξη του σώματος με φανελάκι



Κατανομή & κινητικότητα των μαθητών στο χώρο

- Σε περιορισμένους χώρους να αποφεύγονται οι γρήγορες κινήσεις των μαθητών
- Η κινητικότητα των μαθητών σε μικρούς και κλειστούς χώρους να γίνεται με ελεγχόμενη επαφή και χωρίς συγκρούσεις
- Η κατανομή των ομάδων στα γήπεδα να επιτρέπει την άνετη κίνηση συμπαικτών και αντιπάλων
- Σε ασκήσεις με αντίθετες κινήσεις μαθητών να δίνονται σαφείς οδηγίες για την αποφυγή συγκρούσεων
- Σε παρουσία 2 τμημάτων στον ίδιο χώρο να ορίζεται ο χώρος για το κάθε τμήμα και να αποφεύγονται οι μεταβιβάσεις μπάλας προς την κατεύθυνση του άλλου τμήματος



Οπτικός έλεγχος των μαθητών

- Αποφεύγονται δραστηριότητες κατά ομάδες σε χώρους, που δεν βρίσκονται σε συνεχή οπτικό έλεγχο
- Ο εκπαιδευτικός σ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος έχει οπτική επαφή με όλους τους μαθητές του τμήματος
- Σε περιπτώσεις αναγκαστικής χρήσης δύο χώρων (χωρίς οπτική επαφή) εφαρμόζεται περιοδική επίβλεψη

Θέση των μαθητών σε σχέση με την κινητική δραστηριότητα

- Στις ρίψεις όλοι οι μαθητές βρίσκονται πίσω από τη βαλβίδα ή τη γραμμή ρίψης (ελεγχόμενη επαναφορά οργάνων).
- Στις ταχύτητες ελεύθερους διαδρόμους, όλοι οι μαθητές να βρίσκονται πίσω από την αφετηρία ή τον τερματισμό.
- Στα άλματα ελεύθερο διάδρομο φοράς, όλοι οι μαθητές πίσω από την αφετηρία, επιστροφή εκτός διαδρόμου φοράς.
- Στους συνδυασμούς ασκήσεων, με ή χωρίς μπάλα, δίνεται σαφή περιγραφή της πορείας των κινήσεων, προς αποφυγή των συγκρούσεων.

Αποτροπή σκληρού και επικίνδυνου παιχνιδιού

- Εφαρμογή κανονισμών ή των κανόνων παιχνιδιού με συνέπεια
- Εφαρμογή τεχνικών διαχείρισης συμπεριφοράς (χρονικός αποκλεισμός, διακοπή για παρατήρηση, καθορισμός στόχων κλπ)
- Γνωστική διαχείριση των αξιών στον αθλητισμό και το παιχνίδι



Ελεγχόμενες και ήπιες επιβαρύνσεις

- Δεν ενδείκνυνται οι μέγιστες αερόβιες επιβαρύνσεις στη σχολική Φυσική Αγωγή.
- Οι δρομικές ασκήσεις ταχύτητας να μην ξεπερνούν στο δημοτικό τα 20-30 μέτρα και στο γυμνάσιο τα 50 μέτρα.
- Οι ασκήσεις δύναμης να περιλαμβάνουν κατά κανόνα το βάρος του σώματος, όπου χρησιμοποιούνται όργανα, οι αντιστάσεις να επιτρέπουν τουλάχιστον 12 επαναλήψεις.
- Δεν ενδείκνυνται οι συνδυασμοί έντονων διαλειμματικών ασκήσεων με μικρό διάλειμμα.
- Να αποφεύγεται η έντονη μορφή άσκησης και παιχνιδιού που προκαλεί μεγάλες συγκεντρώσεις γαλακτικού οξέος.
- Οι παθητικές διατάσεις να γίνονται αργά και ελεγχόμενα.

Σωστή εκτέλεση ασκήσεων

- Να αποφεύγονται οι υπέρμετρες επιβαρύνσεις στους μεσοσπονδύλιους δίσκους (σελ.118-121 βιβλίου μαθητή Γυμνασίου)
- Να εφαρμόζονται βασικοί κανόνες ορθοσωμίας
- Να επιλέγονται ασκήσεις με περιορισμένο κίνδυνο κακώσεων ή τραυματισμών
- Οι συνασκήσεις να εκτελούνται αργά και ελεγχόμενα
- Οι συναγωνιστικές ασκήσεις και αγωνιστικές προσπάθειες να γίνονται με επίβλεψη και συνεχή καθοδήγηση



Χρήση στρωμάτων και βοήθεια στην ενόργανη γυμναστική

- Ορθολογική διάταξη των στρωμάτων και κατανομή των μαθητών
- Η θέση του σώματος στο στρώμα πρέπει να περιορίζει τον κίνδυνο πτώσης εκτός στρώματος
- Αυστηρός έλεγχος της εναλλαγής των μαθητών στην εκτέλεση των ασκήσεων και διατήρηση αποστάσεων ασφαλείας
- Αν οι βοηθοί δεν δείχνουν υπευθυνότητα και προσοχή αντικαθίστανται αμέσως (ενδεχόμενη βοήθεια μόνο από τον εκπαιδευτικό)
- Σε άλματα (πλινθίου, με τραμπολίνο, άλμα σε ύψος) καλύπτεται επαρκή επιφάνεια από στρώματα (μεγαλύτερου πάχους αν υπάρχουν)







Προσβασιμότητα μαθητών στα όργανα γυμναστικής

- Τα όργανα γυμναστικής (στρώματα, βάρη, όργανα ρίψεων, βατήρες, τραμπολίνα, πλινθία, κλπ) χρησιμοποιούνται πάντα υπό την επίβλεψη του εκπαιδευτικού.
- Οι κλειστές αίθουσες γυμναστικής και οι χώροι που υπάρχουν τα όργανα πρέπει να ασφαλίζονται όταν δεν παρευρίσκεται ο εκπαιδευτικός.
- Ελεγχόμενη προσβασιμότητα σε αίθουσες με όργανα γυμναστικής μπορεί να έχουν οι μαθητές του λυκείου, αφού προηγηθεί αναλυτική ενημέρωση για τους κανόνες ασφάλειας.