

Poznajemy przyczyny wypadków na zajęciach wychowania fizycznego.

Wychowanie fizyczne jest specyficznym przedmiotem, na którym uczniowie są w większym stopniu narażeni na obrażenia. Prawdopodobieństwo wystąpienia urazu podczas zajęć wychowania fizycznego wzrasta proporcjonalnie do stopnia trudności zajęć czy ćwiczeń.

Każdego roku w czasie zajęć ruchowych zdarza się wiele nieszczęśliwych wypadków. Przeważnie są to drobne urazy ciała, bywają jednak wypadki poważne, także śmiertelne. Do najczęściej spotykanych urazów należą stłuczenia, otarcia, rany, skręcenia czy zwichnięcia stawów. Rzadsze są natomiast złamania.

Stłuczeniu ulegają najczęściej kończyny dolne, tułów oraz twarz, głównie w trakcie gry w piłkę, np. w czasie zderzenia się z przeciwnikiem lub wskutek nagłego uderzenia piłką. Otarcia i rany powodowane są głównie przewróceniem się ucznia. Zwichnięcia i uszkodzenia stawów występują najczęściej w wyniku niewłaściwego ustawienia stopy lub na skutek nagłego zatrzymania się.

Częstość występowania urazów i ich rodzaj zależy w dużej mierze od specyfiki aktywności sportowej, w których czołowe miejsce zajmują zespołowe gry sportowe, zapewniając najwyższy odsetek urazów.

Urazy charakterystyczne dla lekcji wychowania fizycznego i pierwsza pomoc

Rodzaj urazu	Charakterystyka	Główne objawy	Pierwsza pomoc
Stłuczenia	stłuczenia należą do najczęściej występujących urazów tkanek miękkich u dzieci. Powstają one przy uderzeniu lub upadku na twarde podłoże	■ punktowy ból ■ obrzęk ■ stłuczonego obszaru ■ siniak lub krwiak ■ uczucie ciepła w stłuczonym miejscu ■ wrażliwość na dotyk	udzielenie pierwszej pomocy polega na zastosowaniu zimnych okładów i opatrunku uciskowego. Urazy takie na ogół nie pozostawiają następstw
Skręcenie stawu	uraz polegający na przekroczeniu fizjologicznego	■ ostry ból w okolicy stawu, ograniczający jego ruchomość, nasilają	pierwsza pomoc polega na odciążeniu, unieruchomieniu kończyny i zastosowaniu

	zakresu ruchu w stawie	go próby wykonania ruchu ■ krwiak i obrzęk ■ wzmożone ocieplenie skóry w okolicy stawu	zimnych okładów (najlepiej lodem). Po wstępnym opatrzeniu skrzywienia poszkodowaną osobę powinno się zawieźć do najbliższego szpitala
Rany i skaleczenia	raną nazywamy przerwanie ciągłości skóry oraz znajdujących się głębiej tkanek. Rozległość i głębokość ran zależy od rodzaju urazu, jego siły i miejsca, na które działał	■ krwawienie ■ uczucie nadmiernego ciepła wokół rany ■ uczucie pulsowania rany ■ ból i pieczenie	ranę należy przemyć czystą wodą, zdezynfekować. Po odkażeniu można przykleić na ranę lub skaleczenie plaster
Otarcia	otarcia to rodzaj rany. Są one płytkie – uszkodzeniu ulega tylko powierzchowna warstwa skóry. Powstają zazwyczaj pod wpływem przesunięcia skóry po twardym lub szorstkim podłożu	■ niewielkie krwawienie ■ ból i pieczenie	pierwsza pomoc jest taka sama, jak przy ranach i skaleczeniach
Zwichnięcia stawu	zwichnięcie stawu polega na przemieszczeniu końców kości względem siebie, poza fizjologiczne położenie	■ silny ból ■ obrzęk ■ upośledzenie ruchomości ■ zniekształcony obrys stawu ■ patologiczne ustawienie kończyny	pierwsza pomoc przy zwichnięciach polega na unieruchomieniu kończyny i ochłodzeniu (najlepiej lodem). Unieruchomioną kończynę pozostawia się w takim ustawieniu w jakim znalazła się po wypadku. Natychmiast wzywamy karetkę

			pogotowia lub transportujemy poszkodowanego do lekarza
Złamania	złamanie to przerwanie ciągłości kości powstałe w wyniku działania siły większej niż kość może wytrzymać. Wyróżnia się złamania zamknięte – złamanie bez rozerwania skóry i złamania otwarte – z przerwaniem ciągłości skóry	■ zniekształcenie zarysów kończyny ■ tkliwość dotykowa w okolicy złamania ■ trzeszczenie i tarcie odłamów kostnych ■ ból nasilający się przy ruchu ■ krwiak i obrzęk	złamaną kończynę należy zabezpieczyć, unieruchamiając dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy (poniżej złamania i powyżej złamania), a następnie wzywamy pogotowie. Nie wolno nastawiać ani poruszać uszkodzoną kończyną. W przypadku złamania otwartego, kiedy pęknięta kość przebija skórę, pod żadnym pozorem nie należy próbować wpychać wystających kości do rany. Jeśli istnieje taka możliwość, trzeba tylko ranę przykryć jałowym opatrunkiem, starając się nie przemieścić odłamków kostnych

Przyczyny wypadków wynikające z osobowości ucznia.

Przeprowadzone zajęcia z wychowania fizycznego powinny powodować prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Uczeń na zajęciach wychowania fizycznego chciałby wykazać się swoją energią, naturalną skłonnością do ruchu jako takiego, jest bardzo impulsywny, nieprzewidywalny, nie posiada wyobraźni zapobiegającej powstawaniu zagrożeń. Nauczyciel wychowania fizycznego oprócz przygotowania merytorycznego musi być przewidywalny, musi być bardzo dobrym obserwatorem, powinien mieć dobry kontakt z podopiecznymi gdyż może to zaowocować zapobiegnięciem wypadkom, które mogą być wynikiem:

- brakiem rozgrzewki,
- przeżyciami osobistymi,
- strachem przed wykonaniem ćwiczenia,
- nadmiernym zmęczeniem i znużeniem,
- niehigienicznym trybem życia
- przecenianiem swoich umiejętności,
- brak znajomości zasad samoasekuracji oraz pomocy współwiczającego,
- złośliwość w stosunku do współwiczających,
- kłopoty domowe.

Należy także wspomnieć o przeciążeniu dziecka pracą w szkole i lekcjami w domu - o zachwianej równowadze między pracą a wypoczynkiem.

Samoasekuracji należy uczyć się przed każdym trudniejszym ćwiczeniem.

Dzieci, które znają zasady samoasekuracji łatwiej pokonują uczucie strachu, łatwiej orientują się w danej sytuacji, szybciej opanowują określone zespoły zadań ruchowych.

Przyczyny wypadków o charakterze technicznym.

Za wykorzystywany sprzęt do zajęć sportowych odpowiada osoba prowadząca zajęcia. Na lekcji wychowania fizycznego jest to nauczyciel wychowania fizycznego. Do jego obowiązków powinno należeć okresowe sprawdzenie bezpieczeństwa i stanu technicznego miejsc w których prowadzone są ćwiczenia jak sale sportowe, boiska oraz dbać należy o stan techniczny urządzeń, przyborów i przyrządów sportowych. Do przyczyn wypadków o charakterze technicznym zaliczamy:

- źle przygotowane do zajęć obiekty sportowe,
- śliska i mokra nawierzchnia,
- niedostateczne wyposażenie w sprzęt i ubiór ćwiczącego,
- zły stan rozbiegu oraz miejsca odbicia (zła belka),
- zły stan bieżni,
- nierówna nawierzchnia bieżni,

- niedopasowane obuwie i ubiór,
- brak atestu na sprzęt sportowy,
- brak podstawowych zasad BHP przy korzystaniu ze sprzętu,
- wykorzystanie nieodpowiednich miejsc do zajęć sportowych,
- nieprzestrzeganie zasad ruchu drogowego.

Przyczyny wypadków spowodowane brakiem dyscypliny.

Z moich wieloletnich obserwacji wynika, że bardzo często przyczyną wypadków jest brak elementarnej dyscypliny. Uczniowie rozpoczynający zajęcia bez ćwiczeń dyscyplinujących, porządkowych rozpoczynają lekcje z dużą nonszalancją, rozluźnieniem, które może skutkować zagrożeniem wypadkami. W całym toku lekcji brak porządku i dyscypliny może powodować niewłaściwe zachowania jak: złe korzystanie ze sprzętu, złe przenoszenie, nadmierną pobudliwość, brak dyscypliny przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń, brak samoasekuracji. Uczeń nie podporządkowuje się poleceniom nauczyciela, np. przechodzi dowolnie od ćwiczenia do ćwiczenia bez zgody prowadzącego, wykorzystuje sprzęt w sposób niewłaściwy. Na każdym etapie toku lekcji prawidłowo prowadzone zajęcia powinny charakteryzować się odpowiednim porządkiem.