

# Przyczyny wypadków, okoliczności i zapobieganie im.

W czasie zajęć lekcyjnych.



# Przyczyny wypadków :

- Brak odpowiedniego stroju
- Brak rozgrzewki
- Nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń
- Zbyt częste treningi
- Ćwiczenia niedopasowane do wieku i kondycji
- Śliska nawierzchnia
- Niesprawny sprzęt
- Za małe pomieszczenia do ćwiczeń lub gry

# Okoliczności wypadków i urazów:

- Podczas biegania
- Podczas jazdy rowerem, na rolkach lub łyżwach
- Podczas rozciągania mięśni
- Podczas pływania
- Podczas gry zespołowych
- Podczas tańca
- Podczas gimnastyki
- Podczas rajdów
- Podczas skakania wzwyż lub w dal
- Podczas wspinania się

# Zajęcia ruchowe





# Rajdy samochodowe



# Taniec i łyżwiarstwo





# Wypadki sportowe



# Sposoby zapobiegania:

- Odpowiedni strój do zajęć
- Odpowiednia rozgrzewka
- Rozciągać mięśnie przed i po ćwiczeniu (aby zapobiec skurczom)
- Ćwiczenia wykonywać na gładkiej i czystej powierzchni
- Używać tylko sprawny sprzęt
- Przewroty wykonywać na materacach
- Nosić ochraniacze, kaski



# Koniec

Wykonała Marta Boszke

Klasa 3F