

Osnova poučení žáka ZŠ o bezpečnosti a ochraně zdraví v tělesné výchově

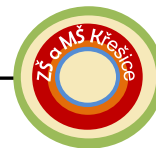
A. Zdravotní způsobilost:

- 1) Žák, který má zdravotní omezení, předloží třídnímu učiteli lékařské vyjádření o případném částečném nebo úplném zákazu provádění tělesných cvičení, a danou skutečnost oznámí vyučujícímu.
- 2) Žák, který má krátkodobé zdravotní potíže, předloží vyučujícímu písemné vyjádření od rodičů, případně od lékaře.
- 3) Žák, který se před nebo během cvičení necítí zdravý nebo má jiné zdravotní potíže, upozorní vyučujícího, který přihlédne k okolnostem a rozhodne o jeho další účasti na cvičení.

B. Bezpečnostní pokyny, zásady úrazové prevence, požadavky na dodržování kázně:

Žák školy:

- 1) Používá odpovídající cvičební úbor a vhodnou sportovní obuv podle druhu vykonávané činnosti a podle pokynů vyučujícího, převléká se v šatnách tělocvičny apod.
- 2) Před hodinou tělesné výchovy odkládá na vyučujícím určená místa ozdobné a jiné předměty jako hodinky, prstýnky, náramky, náhrdelníky, některé náušnice, ozdobné kroužky, mobilní telefony aj.
- 3) Před cvičením se vhodně upraví (nejsou vhodné nadměrně dlouhé nehty a dlouhé volné vlasy, padající do obličeje, zamezující vidění a orientaci).
- 4) Řídí se pokyny vyučujícího TV, chová se tak, aby neohrozil sám sebe ani nikoho jiného.
- 5) V hodině TV nejí a nežvýká.
- 6) Necvičící žák se zdržuje pouze na místě, které mu určí vyučující.



7) V hodině tělesné výchovy je povinen:

- a) nepřeceňovat své síly, necvičit svévolně na jiném než určeném nářadí a nevykonávat jinou činnost než tu, která vyplývá z úkolu stanoveného učitelem,
- b) hlásit jakékoliv zjištěné závady a nedostatky (na náčiní a nářadí, v tělocvičně, na hřišti apod.),
- c) nevzdalovat se bez dovolení učitele z místa cvičení,
- d) neprovádět přemísťování a úpravy nářadí bez svolení vyučujícího,
- e) při sportovních hrách dodržovat platná pravidla, která byla sdělena vyučujícím, nepoužívat vulgární výrazy, projevy hrubosti apod.,
- f) sportovní náčiní používat s opatrností,
- g) dojde-li k úrazu, bez zbytečného odkladu oznámit vyučujícímu, který žáku poskytne první pomoc a učiní další opatření související s úrazem.

C. Pravidla cvičení v tělocvičnách a na hřišti:

Žák školy:

- 1) Se přesouvá na sportoviště podle pokynů vyučujícího, dodržuje pravidla bezpečnosti při přesunu.
- 2) Do tělocvičny vchází až po vyučujícím a odchází před vyučujícím.
- 3) Řídí se příslušným provozním řádem tělocvičny nebo hřiště, nesmí manipulovat s el.zařízením.
- 4) Neprovádí úpravy nářadí bez svolení vyučujícího, vyčká, až bude vše připraveno ke cvičení (zajištění nářadí, žíněnky a jiné zabezpečení).
- 5) Na nářadí necvičí sám bez dopomoci či záchrany vyučujícího.
- 6) Použité nářadí a náčiní vrací na původní místo a udržuje pořádek v nářadovně.