

Deskorolka w szkole? - To jest to!

Wychowanie fizyczne jest jednym z ważniejszych elementów życia szkolnego. Nauka w szkole wiąże się z wielogodzinnym spędzaniem czasu w pozycji siedzącej, co skutkuje bólami kręgosłupa i wadami postawy. Prowadzenie regularnych ćwiczeń nie tylko ma istotne znaczenie dla odciążenia kręgosłupa, ale także wpływa bezpośrednio na ogólną kondycję fizyczną i psychiczną uczniów.



Na tym tle powstaje jednak bardzo istotny problem - w jaki sposób prowadzić zajęcia sportowe w szkole, aby były one zarazem przyjemne dla uczniów, spełniały cele związane z poprawą zdrowia i sprawności fizycznej, ale jednocześnie odbywały się w warunkach pełnego bezpieczeństwa uczestniczących w nich osób. Niestety, uprawianie sportu może wiązać się z pewnymi zagrożeniami i nie można zaprzeczyć, że zajęcia wychowania fizycznego stają się niejednokrotnie przyczyną nieszczęśliwych wypadków zakończonych urazem i obrażeniem. Najczęściej występujące urazy to:

- złamania i zwichnięcia kończyn górnych i dolnych,
- stłuczenia,
- naderwania ścięgien i mięśni,
- rany cięte.



Jak zachować bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń?

Oczywiście można unikać wypadków przez ograniczenie wykonywanych ćwiczeń tylko do tych bardzo bezpiecznych. Treści programów wychowania fizycznego dobrane są między innymi pod kątem ustrzeżenia uczniów przed obrażeniami ciała. Właściwa organizacja zajęć i dobór uczniów oraz przyrządów gimnastycznych również ma niebagatelne znaczenie i wymaga od nauczycieli wykazania się dobrą znajomością możliwości uczestników zajęć. Jednak uczeń na zajęciach wychowania fizycznego chciałby wykazać się swoją energią, naturalną skłonnością do ruchu, stąd też konieczne jest kształtowanie u niego wszechstronnej sprawności ruchowej nie narażając go przy tym na niebezpieczeństwo.

Czy można uczynić zajęcia wychowania fizycznego bardziej ciekawymi dla uczniów a jednocześnie bezpiecznymi?

Najwięcej wypadków w szkole notuje się w grach zespołowych. Ich przyczyny upatruje się w błędnym nauczaniu techniki wykonywania ćwiczeń oraz niewłaściwych warunkach oraz przygotowaniu sprzętu.

Być może jednak rozwiązania należy szukać jeszcze gdzie indziej...



W Polskim Komitecie Normalizacyjnym w Komitecie Technicznym nr 22 ds. Odzieżownictwa opracowuje się szereg norm dotyczących ochraniaczy dla sportowców. W chwili obecnej są już gotowe normy z tego zakresu:

PN-EN 15613:2010 Ochraniacze kolan i łokci dla uprawiających sport w pomieszczeniach -- Wymagania bezpieczeństwa i metody badań

PN-EN 13277 Środki ochrony dla uprawiających sztuki walki (7 części)

PN-EN 14120+A1:2008 Odzież ochronna -- Ochraniacze nadgarstków, dłoni, kolan i łokci dla użytkowników sprzętu rolkarskiego -- Wymagania i metody badań

PN-EN 13061:2012 Odzież ochronna -- Ochraniacze goleni dla graczy w piłkę nożną -- Wymagania i metody badań

PN-EN 16027:2012 Odzież ochronna -- Rękawice ochronne dla bramkarzy-graczy w piłkę nożną

PN-EN 13158:2010 Odzież ochronna -- Kurtki ochronne, ochraniacze ciała i ochraniacze barków dla uprawiających jeździectwo: Dla jeźdźców i osób pracujących przy koniach oraz dla osób powożących koźmi -- Wymagania i metody badań

PN-EN 13546+A1:2008 Odzież ochronna -- Ochraniacze rąk, ramion, klatki piersiowej, brzucha, nóg, stóp, narządów płciowych dla bramkarzy hokeistów na trawie i ochraniacze goleni dla graczy w polu -- Wymagania i metody badań



W oparciu o te normy można dokonać wyboru wysokiej jakości sprzętu ochrony osobistej, oznaczonego znakiem CE¹⁾, który pozwoli na zachowanie bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów na poziomie wymagań europejskich. Zastosowanie takiego sprzętu na zajęciach z wychowania fizycznego otworzy nowe możliwości przed nauczycielami tego przedmiotu. Z jednej strony poprawi się bezpieczeństwo np. podczas gry w piłkę nożną, z drugiej podniesie się atrakcyjność ćwiczeń przez wprowadzenie nowych dyscyplin. Przykładowo, deskorolka to typowy sprzęt dla młodzieży, jej uprawianie pod kontrolą doświadczonego nauczyciela na pewno byłoby bardzo ciekawym wzbogaceniem zajęć a jednocześnie, przez nauczenie prawidłowej techniki, pozwoliłoby także ograniczyć liczbę wypadków po zajęciach szkolnych.



Troska o młodzież szkolną nie ogranicza się przecież tylko do godzin przebywania w szkole...

¹⁾ Znak oznaczający potwierdzenie zgodności wyrobu z wymaganiami określonymi w dyrektywie europejskiej.