

### الخبرة التعليمية

## كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات ، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني ، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة .

**وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح :**

١ / استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية ، ومن حيث المقاس ، ويشمل ذلك القميص والسروال ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها امتصاص العرق ، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة .

٢ / استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضي ويجب أن يكون ذو مقاس مناسب فلا يكون صغير فيحدد الحركة ويضيق مرتديه ، ولا يكون واسع فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة .

٣ / بدء النشاط البدني دائماً بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط .

٤ / إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط .

٥ / الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة واستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام .

٦ / تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها أو الغير مناسبة لقدرات الطلاب .

٧ / ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أي حفر أو عوائق .

٨ / الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة ، وتجنب العنف والمواجهة ، وإتباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط .

