

**Základní škola a Mateřská škola Velemín, příspěvková organizace**  
**Velemín 170, 411-31**  
tel. 416 59 70 76  
IČO 46 77 37 03

**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 vyučujícího 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) Necvičí 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 dovození učitele z místa cvičení,
  - d) neprovádět přemísťování a úpravy nářadí bez svolení vyučujícího,
  - e) při sportovních hrách dodržovat platná pravidla, která byla sdělena vyučujícími, 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 vyučujícími a odchází před vyučujícími.
- 3) Řídí se příslušným provozním řádem tělocvičny nebo hřiště, nesmí manipulovat s el.zařízením.

- 4) Neprovádí úpravy náradí bez svolení vyučujícího, vyčkává, až bude vše připraveno ke cvičení (zajištění náradí, žíněnky a jiné zabezpečení).
- 5) Na náradí necvičí sám bez dopomoci či záchrany vyučujícího.
- 6) Použité náradí a náčiní vrací na původní místo a udržuje pořádek v nárad'ovně.