

EDUCAÇÃO FÍSICA SEGURA



Por que falar sobre prevenção?

Hoje, mais de 70% dos acidentes escolares registrados ocorrem em quadras e durante atividades físicas.

Esses acidentes podem gerar:
Intervenções cirúrgicas, tratamentos prolongados, afastamentos, limitações físicas aos alunos, altos custos assistenciais.

Cuidados essenciais

Antes

- Avaliação estrutural;
- Verificar vestimenta e calçados;
- Estabelecer Regras.

Durante

- Reforçar as orientações;
- Manter supervisão;
- Prestar atendimento se necessário.

Depois

- Garantia de retorno em segurança.



AVALIAÇÃO ESTRUTURAL

Verifique:

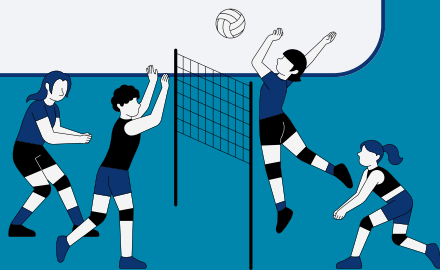
- Piso molhado, buracos e objetos espalhados.
- Inspeccionar traves, equipamentos.
- Avaliar condições climáticas.

Checklist de Inspeção da Quadra

- ✓ Quadra seca e (sem risco);
- ✓ Equipamentos em boas condições;
- ✓ Espaço livre de objetos perigosos;
- ✓ Alunos usando vestimenta adequada

Vestimenta e calçado:

- ✓ Roupas confortáveis;
- ✓ Calçado Fechado;
- ✓ Bom amortecimento;
- ✓ Firmeza no calcanhar para corrida e brincadeiras.





REGRAS DE SEGURANÇA

1. Não empurrar colegas;
2. Evitar brincadeiras perigosas;
3. Retirar acessórios (pulseira, colar, brinco, relógio), bem como objetos do bolso;
4. Manter cabelos presos;
5. Respeitar espaço e fila dos colegas;
6. Não correr fora da área orientada pelo professor;
7. Manter atenção ao redor durante jogos com bola;
8. Usar corretamente os materiais esportivos;
9. Parar imediatamente se sentir dor ou tontura;
10. Hidrate-se nos intervalos;
11. Seguir os sinais e comandos do professor.



ATIVIDADES

Durante

- Manter supervisão constante;
- Explicar regras;
- Estimular hidratação constante;
- Observar sinais de cansaço e mal-estar.

Após

- Realizar alongamento;
- Orientar a beber água;
- Orientar que o aluno sinalize qualquer machucado;
- Guardar materiais corretamente;
- Orientar a sair da quadra de forma calma e organizada.

BRINCADEIRAS SEGURAS	BRINCADEIRAS PERIGOSAS
Bola parada ou queimado com regras claras	Subir em grades ou árvores
Elástico ou amarelinha	Empurrar colegas durante a brincadeira
Pega-pega em áreas abertas	Correr em corredores ou perto de escadas
Jogo da velha, mímica, leitura ou desenho	Brincar de "lutinha" ou dar "trancos" nos outros
Jogos de tabuleiro ou cartas	Brincar com objetos pontiagudos ou pesados
Conversar com os amigos em roda	Escorregar em rampas ou corrimão

COMO AGIR EM CASO DE OCORRÊNCIA

- Manter a calma;
- Garantir segurança de todos ao redor;
- Avaliar estado para definir criticidade (respiração, nível de consciência, presença de sangramento);
- Prestar primeiro socorros adequado;
- Acionar responsável;
- Registrar no sistema AMA.

Com atenção, supervisão e cuidados simples,
é possível reduzir riscos e garantir um
ambiente mais seguro para todos os alunos.



Contato AMA



(41) 9 9895 - 0157



assistenciamedica2@clinicaadventista.org.br