



Наръчник за по-безопасно използване на ВСЗ в училищна среда

Съдържание

1. Въведение: Първа помощ, безопасност и приобщаване в училищния спорт и боча	2
2. Безопасност при училищните дейности по ВСЗ и изисквания за достъпна среда.....	2
3. Роля и отговорност на надзорния персонал за създаване на безопасна и приобщаваща среда	4
4. Подготовка за оказване на първа помощ и основни процедури за реагиране	6
5. Управление на често срещани ситуации, извънредни ситуации и вторична подкрепа	7
6. Превантивни практики за безопасност, управление на групи и непрекъснатата оценка на риска	8
7. Интегриране на безопасността в училищната практика	9
8. Заключителни съображения и заключение	9

1. Въведение: Първа помощ, безопасност и приобщаване в училищния спорт и боча

Първата помощ е основен компонент на безопасното участие в спортни дейности в училищна среда. Дори при дейности като боча ВСЗ, които обикновено се считат за нискорискови, наличието на обучен персонал и ясни процедури е от съществено значение за защитата на учениците и осигуряването на тяхното благополучие. В инклузивни училищни среди, където ученици с и без увреждания участват заедно, планирането на безопасността става още по-важно. Учениците в категория ВСЗ могат да имат сложни физически нужди, включително ограничен моторен контрол, повишена умора, неволеви движения или чувствителност към позиционирането, което прави превенцията, готовността и подходящата реакция критични елементи на всяка дейност.

Първата помощ в контекста на училищния спорт не се ограничава до реагиране при наранявания. Тя включва и способността да се разпознават ранни признаци на дискомфорт, умора или дистрес и да се действа, преди ситуацията да ескалира в по-сериозен инцидент. При дейностите от категория ВСЗ, където се използва помощно оборудване и където комуникацията между играчите и асистентите е от съществено значение, дори малки недоразумения или забавяния в реакцията могат да създадат опасни ситуации. Поради тази причина осведомеността за първа помощ трябва да се разглежда като част от по-широка култура на безопасност, която включва наблюдение, предвиждане и незабавна реакция.

Освен това присъствието на ученици с тежки увреждания изисква по-висока степен на готовност. Някои ученици може да не са в състояние да променят положението си самостоятелно, да разчитат на помощни средства за комуникация или да се нуждаят от допълнително време, за да реагират. Това означава, че надзорният персонал трябва да бъде внимателен не само към видимите инциденти, но и към фините промени в поведението или физическото състояние. Разпознаването на тези ранни признаци често е ключово за предотвратяването на по-сериозни ситуации.

Настоящото ръководство се фокусира върху безопасността и първата помощ при прилагането на ВСЗ в училищата. То е предназначено за учители, персонал по физическо възпитание и треньори, които отговарят за организирането и надзора на дейностите. Целта е да се предоставят ясни и практични насоки, които подпомагат безопасното участие, минимизират рисковете и гарантират, че всеки инцидент се управлява ефективно, отговорно и с уважение към нуждите на всички ученици.

2. Безопасност при училищните дейности по ВСЗ и изисквания за достъпна среда

Въпреки че боча не включва интензивен физически контакт или скорост, все пак могат да възникнат рискове по време на училищните дейности. Те могат да са свързани с движението на инвалидни колички, боравенето с и позиционирането на рампи, ограничената видимост на асистентите или липсата на координация между участниците. Освен това училищната среда често включва множество ученици, които се движат в едно и също пространство, което увеличава нуждата от структурирана организация и надзор.

Дори малки грешки, като неправилно позициониране на оборудването или липса на внимание по време на движение, могат да доведат до инциденти.

Безопасността в ВСЗ трябва да се разглежда като непрекъснат процес, който започва преди дейността и продължава през цялата ѝ продължителност. Тя включва идентифициране на потенциални опасности, подходящо организиране на средата, насочване на поведението на учениците и готовност за реагиране при всеки инцидент. Особено внимание трябва да се обърне на преходните моменти, като например когато учениците влизат и излизат от игралното поле, когато оборудването се премества или когато се сменят ролите, тъй като тези моменти често представляват повишен риск поради намалено внимание или координация.

Важно е също да се вземе предвид разнообразието на участниците. Учениците могат да имат различни нива на опит, физически способности и разбиране за дейността. Това разнообразие изисква внимателно управление, за да се гарантира, че всички ученици могат да участват безопасно, без да бъдат изложени на ненужен риск. Дейностите трябва да се адаптират при необходимост, а очакванията трябва да бъдат реалистични и подходящи за групата.

Безопасна сесия по ВСЗ е не само тази, при която се избягват инциденти, но и тази, при която учениците се чувстват уверени, разбират границите на дейността и вярват, че при нужда ще получат подкрепа.

В този контекст пространството, в което се провеждат дейностите по ВСЗ, трябва да бъде достъпно и безопасно за всички ученици. Достъпността надхвърля физическия достъп и включва способността на всеки ученик да се движи, да заема позиция и да участва без ненужни затруднения или риск. Средата трябва да позволява плавно придвижване на учениците, ползващи инвалидни колички или помощни средства за придвижване, без препятствия, неравни повърхности или тесни проходи, които биха могли да ограничат движението. Входовете и изходите трябва да остават свободни по всяко време, а аварийните пътища за евакуация никога не трябва да бъдат блокирани от оборудване или участници. В същото време игралната повърхност трябва да е равна, стабилна и неплъзгаща, тъй като дори малки неравности могат да повлияят както на безопасността, така и на контрола върху оборудването. Повърхността трябва редовно да се проверява за прах, влага или предмети, които могат да увеличат риска от подхлъзване, а осветлението трябва да е адекватно, така че всички участници да виждат ясно пространството и оборудването, което намалява риска от сблъсъци или неправилно позициониране на рампите.

Освен физическите условия на пространството, неговата организация трябва да подпомага допълнително както безопасността, така и яснотата. Игралното поле трябва да бъде ясно определено, с обособени зони за ученици, които чакат, наблюдават или помагат, за да се намалят ненужните движения и да се поддържа ред. Адекватното разстояние между играчите е от съществено значение, особено когато се използват рампи, тъй като те изискват пространство за позициониране и настройка. Персоналът трябва да гарантира, че никой участник не навлиза в оперативното пространство на друг играч, докато се подготвя или изпълнява удар. Успоредно с това оборудването трябва да се поставя и използва по стабилен и контролиран начин. Рампите трябва да бъдат позиционирани сигурно и да се проверява дали ъгълът и височината им са подходящи, тъй като нестабилността може да доведе до внезапни или опасни движения. Цялото

оборудване трябва да се проверява преди всяка сесия за стабилност, чистота и функционалност, а всички повредени или ненадеждни елементи трябва да се отстраняват незабавно. Въвеждането на редовни процедури за поддръжка е от съществено значение за осигуряване на дългосрочна безопасност в училищната среда.

Безопасността обаче не е само въпрос на физически условия, а и на цялостната култура на дейността. Уважителната и приобщаваща среда намалява рисковете, като насърчава сътрудничеството, комуникацията и отговорността сред учениците. Когато учениците разбират своите роли и се уважават взаимно, вероятността от опасно поведение намалява. Персоналът играе ключова роля в насърчаването на положителни взаимодействия и незабавното реагиране на всяка форма на изключване или неподходящо поведение. Приобщаването следователно не се отнася само до участието, но и до гарантирането, че всеки ученик се чувства ценен и подкрепен. Истински безопасна среда е тази, в която учениците се чувстват комфортно да изразяват притеснения, да молят за помощ и да участват според собственото си темпо, което допринася както за физическата безопасност, така и за емоционалното благополучие.

Наред с превенцията и положителната култура на безопасност, ефективното оказване на първа помощ зависи от подходящата подготовка. Преди провеждането на каквато и да е дейност по ВСЗ необходимите ресурси и процедури трябва да са вече налице. Добре оборудвана аптечка за първа помощ трябва да бъде леснодостъпна, позната на целия надзорен персонал и редовно проверявана, за да се гарантира, че всички материали са на разположение и в добро състояние, тъй като липсващи или изтекли продукти могат да забавят реакцията в критични моменти. Също толкова важно е наличието на ясен план за действие при извънредни ситуации: персоналът трябва да знае как да се свърже със службите за спешна помощ, кой отговаря за комуникацията и как да управлява групата в случай на инцидент. Достъпът до телефон или комуникационно устройство трябва да бъде осигурен по всяко време, а персоналът трябва да е запознат с точното местоположение на дейността, за да може да дава ясни указания, ако е необходимо.

Тази подготовка включва и осведоменост за индивидуалните нужди на учениците. Когато е възможно, персоналът трябва да бъде информиран за медицински състояния, алергии или специфични изисквания, тъй като тази информация може да бъде от решаващо значение за подходяща реакция — например, да се знае, че даден ученик е склонен към умора или има ограничен контрол над торса. Важно е също така да се подготвим за по-редки, но сериозни ситуации, като затруднения в дишането, загуба на съзнание или внезапни медицински състояния, така че персоналът да може да реагира без колебание. Накрая, записването и докладването на инциденти е съществена част от готовността, тъй като точната документация помага на училищата да следят за безопасността, да идентифицират модели, да подобряват бъдещите практики и да осигуряват прозрачност и ефективна комуникация със семействата и училищните власти, което в крайна сметка допринася за непрекъснатото подобряване на стандартите за безопасност.

3. Роля и отговорност на надзорния персонал за създаване на безопасна и приобщаваща среда

Учителите, треньорите и надзираващите възрастни са от централно значение за поддържането на безопасността при дейностите на ВСЗ. Тяхната роля не се ограничава до инструктиране, а се простира до непрекъснато наблюдение, оценка на риска и намеса,

когато е необходимо. Те трябва да имат солидно разбиране за принципите на първата помощ и да са запознати със специфичните нужди на учениците, участващи в дейността.

Подготовката преди сесията е от съществено значение. Това включва преглед на пространството, проверка на оборудването и отчитане на състава на групата. Персоналът трябва да предвиди потенциални предизвикателства, като разлики в нивата на способности, затруднения в общуването или необходимостта от допълнително време за определени ученици. Чрез предварително планиране много рискове могат да бъдат намалени още преди началото на дейността.

По време на сесията персоналът, отговарящ за надзора, трябва да поддържа активен надзор. Това означава да бъде внимателен към всички участници, а не да се фокусира само върху самата игра. Той трябва да наблюдава как учениците взаимодействат с оборудването, как асистентите следват инструкциите и дали се появяват опасни поведения. Ранната намеса често е ключ към предотвратяването на инциденти.

Освен това персоналът трябва да е подготвен да се справя спокойно с неочаквани ситуации. Това включва даване на ясни инструкции, успокояване на учениците и вземане на бързи решения, когато безопасността е застрашена. Увереността и яснотата в реакцията на възрастния, който наблюдава, могат значително да повлияят на ефективността, с която се управлява дадена ситуация.

Ефективната комуникация е ключов фактор за поддържане на безопасността по време на сесиите по ВСЗ. Тъй като дейността включва сътрудничество между играчи и асистенти, както и надзор от страна на учителите, недоразуменията могат да доведат до опасни ситуации. Ясната комуникация намалява объркването и гарантира, че всички участници разбират своята роля и отговорности.

Наблюдаващият персонал трябва да дава ясни и последователни инструкции преди и по време на дейността. Тези инструкции трябва да бъдат адаптирани към нуждите на учениците и да се повтарят, когато е необходимо. Визуалните демонстрации могат да подпомогнат разбирането, особено за учениците, които може да имат затруднения при обработката на устни инструкции.

По време на дейността комуникацията между играчите и асистентите трябва да се наблюдава, за да се гарантира, че инструкциите се спазват безопасно. Асистентите трябва да действат само по инструкциите на играча, но в същото време трябва да бъдат ръководени от учителя, за да се гарантира, че действията остават безопасни. Ако се дават неясни или опасни инструкции, възрастният надзорник трябва да се намеси незабавно.

Освен това комуникацията между членовете на персонала е от съществено значение, особено в по-големи групи. Ясната координация позволява по-добър надзор над цялото пространство и гарантира, че нито една зона не остава без надзор. Когато комуникацията е структурирана и последователна, общото ниво на безопасност се подобрява значително.

Целият персонал, участващ в дейностите на ВСЗ, има задължение за грижа към учениците. Тази отговорност включва гарантиране, че са взети всички разумни мерки за предотвратяване на вреди и за подходящо реагиране при възникване на инциденти.

Задължението за грижа е не само правно задължение, но и етичен ангажимент към благосъстоянието на всеки участник.

В инклузивните среди тази отговорност е особено важна, тъй като някои ученици може да разчитат в по-голяма степен на подкрепа и надзор. Персоналът трябва да е наясно с уязвимостта на определени ученици и да взема допълнителни предпазни мерки, когато е необходимо.

Запазването на поверителност, зачитането на достойнството на учениците и дейването в най-добрия интерес на всеки ученик са съществени компоненти на тази отговорност. Силното чувство за задължение за грижа допринася за създаването на безопасна и доверителна среда, в която учениците могат да участват с увереност.

4. Подготовка за оказване на първа помощ и основни процедури за реагиране

Когато възникне инцидент, реакцията трябва да следва структуриран и спокоен подход. Първият приоритет е да се гарантира, че зоната е безопасна и че не може да възникне по-нататъшна вреда. Това може да включва спиране на дейността, отстраняване на други ученици или стабилизиране на оборудването. Важно е реакцията да бъде незабавна, но контролирана, като се избягват паниката или прибързаните действия, които биха могли да влошат ситуацията.

След това ситуацията трябва да бъде внимателно оценена. Това включва наблюдение на състоянието на ученика, идентифициране на признаци на болка, объркване или дистрес и определяне дали нараняването е леко или изисква допълнителна помощ. Особено внимание трябва да се обърне на учениците, които може да имат затруднения да съобщат ясно състоянието си. В такива случаи трябва да се вземат предвид невербални признаци като промени в позата, изражението на лицето или дишането.

Ако ученикът е в съзнание, комуникацията трябва да се установи по спокоен и успокояващ начин. На ученика трябва да се задават прости и ясни въпроси, за да се разбере какво се е случило и как се чувства. Ако ученикът използва помощни средства за комуникация, персоналът трябва да му даде достатъчно време за отговор и да избягва да го прекъсва.

Първа помощ трябва да се окаже според нуждите на ситуацията. В случаи, когато има вероятност от нараняване на главата, врата или гръбначния стълб, трябва да се избягват ненужни движения. Ученикът трябва да се държи възможно най-неподвижно, докато не се направи по-нататъшна оценка. При наличие на кръвене трябва да се предприемат подходящи мерки за овладяването му, като се използват наличните материали от аптеката за първа помощ.

През целия процес е важно да се запази спокойствие, да се успокоява пострадалият и да се поддържа ясна комуникация. Целта е да се стабилизира ситуацията, да се предотврати по-нататъшно увреждане и да се гарантира, че студентът се чувства подкрепен до възстановяването си или до пристигането на допълнителна помощ.

5. Справяне с често срещани ситуации, спешни случаи и вторична подкрепа

В контекста на училище ВСЗ много ситуации, които изискват първа помощ, са незначителни, но все пак трябва да бъдат третирани правилно. Малки порезни рани или натъртвания могат да възникнат вследствие на контакт с оборудване или движение в пространството. Те трябва да бъдат третирани незабавно, за да се предотврати дискомфорт или инфекция, а ученикът трябва да бъде наблюдаван, за да се гарантира, че състоянието му не се влошава.

Падания могат да възникнат, когато учениците се придвижват към или от позиция или когато оборудването не се борави внимателно. В такива случаи е важно да не се бърза с преместването на ученика, а първо да се оцени състоянието му. Резките движения могат да увеличат риска от по-нататъшни наранявания. Персоналът трябва да провери за болка, дискомфорт или признаци на нараняване, преди да помогне на ученика да се придвижи.

Ситуациите, свързани с инвалидни колички или помощно оборудване, изискват особено внимание. Нестабилност, неправилно позициониране или внезапни движения могат да доведат до опасни условия. Персоналът трябва да се увери, че спирачките са правилно задействани, когато е необходимо, и че ученикът е подкрепен, преди да се направят каквито и да било корекции. Когато е необходимо репозициониране, то трябва да се извършва бавно и с ясна комуникация.

Умората също е често срещан фактор при дейностите по ВСЗ, особено при ученици с тежки увреждания. Признаците на умора могат да включват намалена концентрация, побавни реакции или видим дискомфорт. Ако се появят тези признаци, дейността трябва да бъде адаптирана, като се предостави допълнително време, се намалят изискванията или се осигурят периоди за почивка. Игнорирането на умората може да доведе до намален контрол и повишен риск от инциденти.

Други ситуации могат да включват тревожност или емоционален дистрес, особено в непознати или изискващи среда. Персоналът трябва да разпознава тези ситуации и да реагира с търпение и подкрепа, като се уверява, че ученикът не се чувства принуден да продължи, ако се чувства некомфортно.

След инцидент вниманието не трябва да се ограничава до физически грижи. Учениците могат да се чувстват тревожни, смутени или несигурни дали да продължат дейността. Оказването на емоционална подкрепа е от съществено значение, за да им се помогне да възвърнат увереността си и да се чувстват в безопасност.

Персоналът трябва да общува спокойно и с уважение, като обяснява какво се случва и какво ще последва. Даването на време на ученика да се възстанови и включването му в решенията за продължаване или спиране може да помогне за възстановяване на чувството за контрол. В някои случаи може да е подходящо да се адаптира дейността или да се позволи на ученика да поеме различна роля.

Подкрепящата среда допринася значително за общата безопасност. Когато учениците вярват, че ще получат подкрепа, те са по-склонни да съобщят за дискомфорта си на ранен етап, което позволява на персонала да се намеси, преди проблемите да се развият.

6. Превантивни мерки за безопасност, управление на групите и непрекъснатата оценка на риска

Превенцията е най-ефективният начин за осигуряване на безопасност при дейностите по ВСЗ. Преди всяка сесия пространството и оборудването трябва да бъдат внимателно проверени, а учениците трябва да бъдат информирани за основните правила, които подпомагат безопасното участие. Ясните обяснения в началото на дейността могат да намалят недоразуменията и опасното поведение. Демонстрациите също могат да се използват, за да се покаже правилното и безопасно използване на оборудването.

По време на дейността надзорът трябва да остане активен и последователен. Персоналът трябва да наблюдава движението, комуникацията и използването на оборудването, като се намесва, когато е необходимо. Насърчаването на учениците да спазват структурирано редуване и да остават наясно с околната среда помага за поддържането на реда и безопасността. Важно е учениците да разбират не само какво да правят, но и защо съществуват определени правила, тъй като това подпомага по-отговорно поведение.

Превантивните практики включват и управление на темпото на дейността. Отделянето на достатъчно време за всяко действие намалява напрежението и помага на учениците да запазят контрол. Прибързаните действия често увеличават вероятността от грешки и инциденти. Адаптирането на дейността според нуждите на групата допринася значително за общата безопасност.

След дейността оборудването трябва да се съхранява на сигурно място, а пространството да се почисти. Прегледът на всички инциденти, дори и незначителни, позволява на персонала да идентифицира области за подобрене и да адаптира бъдещите сесии съответно. Рефлексията и оценката са важни инструменти за укрепване на практиките за безопасност във времето.

Груповата динамика може да повлияе на безопасността при дейностите на ВСЗ в училище. Разликите в способностите, опита и поведението могат да създадат ситуации, в които някои ученици могат да се чувстват несигурни или да действат непредсказуемо. Управлението на тази динамика е важна част от осигуряването на безопасна среда.

Учителите трябва да наблюдават как учениците взаимодействат помежду си и да се намесват, когато е необходимо, за да поддържат уважително и безопасно поведение. Учениците, които са по-уверени или физически активни, може да се нуждаят от насоки, за да приспособят поведението си към темпото и нуждите на останалите. В същото време учениците, които са по-малко уверени, трябва да бъдат подкрепяни и насърчавани да участват на ниво, което им дава чувство за безопасност.

Организирането на групата по структуриран начин помага за намаляване на объркването и риска. Ясните роли, предвидимите рутинни дейности и контролираното движение в пространството допринасят за по-стабилна и безопасна среда. Когато учениците разбират какво се очаква от тях, те са по-малко склонни да се ангажират с поведение, което може да доведе до инциденти.

Безопасността при дейностите по ВСЗ изисква непрекъснато наблюдение и преоценка на потенциалните рискове. Условието по време на дейността могат да се променят бързо в зависимост от поведението на учениците, използването на оборудването или

факторите на околната среда. Поради тази причина персоналът, който осъществява надзор, трябва да остава нащрек и готов да коригира дейността, когато е необходимо.

Наблюдението включва наблюдение на това как се използва оборудването, как учениците се движат в пространството и дали се появяват признаци на дискомфорт или умора. Малки проблеми, като неправилно позициониране на рампа или намалено внимание от страна на ученик, могат да се превърнат в по-големи рискове, ако не бъдат разрешени навреме.

Непрекъснатата оценка на риска включва и адаптиране на дейността в реално време. Това може да включва промяна на пространството, коригиране на темпото или осигуряване на допълнителна подкрепа за определени ученици. Гъвкавостта в реакцията е от съществено значение за поддържане на безопасността, без да се прекъсва ненужно ходът на дейността.

7. Интегриране на безопасността в училищната практика

За да бъдат дейностите по ВСЗ последователно безопасни, практиките за безопасност трябва да бъдат интегрирани в по-широката училищна система. Това включва съгласуване с училищните политики, сътрудничество с други членове на персонала и редовен преглед на процедурите.

Училищата трябва да подкрепят продължаващото обучение по първа помощ и безопасност за персонала, участващ във физически дейности. Редовните актуализации и опреснителни курсове помагат да се гарантира, че знанията остават актуални и че персоналът се чувства уверен в способността си да реагира на инциденти.

Безопасността трябва да се отразява и в документите за планиране, оценките на риска и процесите на оценяване. Чрез вграждането на безопасността в ежедневната практика училищата могат да гарантират, че дейностите по ВСЗ са не само безопасни в отделните сесии, но и устойчиви във времето.

8. Заключителни съображения и заключение

Въвеждането на ВСЗ в училищата предлага ценни възможности за включване и участие, но тези възможности трябва да бъдат подкрепени от строги практики за безопасност. Вниманието към детайлите, последователният надзор и готовността за оказване на първа помощ са съществени елементи за успешното въвеждане.

Чрез засилване на осведомеността по отношение на безопасността и изграждане на капацитет сред персонала училищата могат да създадат среда, в която всички ученици, независимо от способностите си, могат да участват без ненужен риск. Проактивният и информиран подход към безопасността гарантира, че дейностите по ВСЗ остават както приобщаващи, така и сигурни.

Безопасното внедряване на ВСЗ в училищата зависи от внимателно планиране, подходяща подготовка и ефективна първа помощ. Като се фокусират върху безопасността, достъпността и подкрепата, учителите и треньорите могат да създадат среда, в която всички ученици могат да участват с увереност.

Безопасността трябва да се разглежда като непрекъснат процес, който е интегриран във всеки етап от дейността, от подготовката до нейното приключване. С постоянното внимание към превенцията и реакцията, ВСЗ може да се превърне в безопасно, приобщаващо и значимо преживяване за всички ученици.