

## Aspek Keselamatan Dalam Pendidikan Jasmani



Latihan

salah

memanaskan badan

peralatan

persekitaran

1. Melakukan aktiviti , regangan otot dan kelonggaran sendi sebelum melakukan aktiviti yang lebih berat.
2.  perlu dirancang dan ditentukan terlebih dahulu sebelum melaksanakannya.
3. Pastikan  dan tempat yang selamat untuk diri sendiri dan orang lain terlebih dahulu.
4. Pastikan anda mempunyai  termasuk pakaian perlu sesuai dengan aktiviti yang akan dijalankan.
5. Jangan melakukan aktiviti dengan cara yang . Ini boleh membahayakan diri anda.

