

PATVIRTINTA  
Alytaus r. meno ir sporto  
mokyklos direktoriaus  
2018 m. lapkričio 22 d.  
įsakymu Nr. MV-65

## **TRENIRUOČIŲ VYKDOMŲ ANT VANDENS INSTRUKCIJA Nr.2**

### **I. BENDROJI DALIS**

- 1.1. Patvirtinta instrukcija yra norminis mokyklos dokumentas, nusakantis mokiniams jų veiklos ir elgesio reikalavimus nusakantis kaip mokiniai turi elgtis irkluojant ant vandens, kad nebūtų padaryta žala mokinių saugai, sveikatai ir gamtai.
- 1.2. Instrukcija nusako su mokinių veikla susijusius pavojus ir reikalauja griežtai laikytis saugos priemonių, elgesio taisyklių, etiketo reikalavimų kiekviename treniruočių vyksmo etape.
- 1.3. Mokiniai, supažindinami pasirašytinai su šia instrukcija ir pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma drausminė atsakomybė pagal mokykloje nustatytą tvarką.
- 1.4. Treneris atsako už vaikų saugumą treniruočių ant vandens metu.

### **II. GALIMI RIZIKOS VEIKSNIAI TRENIRUOČIŲ VYKDOMŲ ANT VANDENS METU**

- 2.1. Neatsargus elgesys, galintis sukelti savo ir kitų moksleivių išvirtimą iš baidarės, todėl pasekoje yra skendimo pavojus.
- 2.2. Traumos ir sužalojimai nesaugiai elgiantis su irklavimo inventoriu.
- 2.3. Skrandžio negalavimai. Saugos priemonė – išankstinis pokalbis apie taisyklingą maisto produktų pasirinkimą einant į treniruotę.
- 2.4. Šiluminis saulės smūgio pavojus irkluojant be kepurės.
- 2.5. Dehidratacijos pavojus neturintiems atsigerti.
- 2.6. Saulės nudegimai odai.
- 2.7. Blogų oro sąlygų pavojus irkluojant ( stiprus vėjas, lietus, žaibavimas, griaustinis).
- 2.8. Eismo įvykių pavojus einant į treniruotę ir grįžtant iš jos.

### **III. VEIKSMAI PRIEŠ TRENIRUOTES VYKDOMAS ANT VANDENS**

- 3.1. Mokinių sąrašo ir mokinių saugos ir sveikatos instrukcijos direktoriui pateikimas.
- 3.2. Tėvų informavimas apie pratybas prasidėsiančias ant vandens.
- 3.3. Mokinių instruktazas dėl saugaus elgesio treniruočių ant vandens metu, supažindinimas su kelių eismo taisyklėmis, paaiškinimas kaip mokinys turi elgtis išvirtus, kokią žalą mokinio organizmui gali padaryti saulė netinkamai pasiruošus treniruotei ant vandens, instrukuoti apie mitybą prieš einant į treniruotę ant vandens.
- 3.4. Vaikų saugos instruktavimų registracijos žurnalo pildymas.
- 3.5. Direktorė tvirtina saugos ir sveikatos instrukciją treniruočių vykdymui ant vandens, nustato mokytojo pareigas.
- 3.6. Mokinių informavimas, kad jie privalo vykdyti mokytojo nurodymus.
- 3.7. Išsiaiškinti kurie mokiniai moka plaukti.

### **IV. VEIKSMAI TRENIRUOČIŲ VYKDOMŲ ANT VANDENS METU**

- 4.1. Visi griežtai laikosi mokytojo nurodymų ir saugos reikalavimų.
- 4.2. Nuolat teikiama informacija vaikams apie tinkamą elgesį baidarėje.

- 4.3. Stebima, kad mokiniai neatsiskirtų nuo grupės, neirkluotų toli nuo kranto, tinkamai elgtųsi pagal instrukciją.
- 4.4. Skiriamas laikas mokinių poilsiui.
- 4.5. Dėmesys, kad mokinys tinkamai būtų pasiruošęs treniruotei.
- 4.6. Įsitikinama ar mokinys turi valtyje užsidėjęs gelbėjimosi liemenę.
- 4.7. Mokinio išorinių nuovargio ar negalavimo simptomų stebėjimas.
- 4.8. Pastebėjus besiantinančias blogo oro sąlygas treniruotės nutraukiamos mokiniai perspėjami irkluoti į krantą.
- 4.9. Esant reikalui suteikiama pirmoji pagalba.

## **V. VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS**

- 5.1. Suteikiama pirmoji pagalba.
- 5.2. Esant reikalui kviečiama greitoji medicinos pagalba, policija.
- 5.3. Apie įvykį informuojami mokyklos vadovai ir tėvai.
- 5.4. Susidarius situacijai, gresiančiai vaikų saugai, pakeičiamas treniruotės laikas arba ji visiškai nutraukiama.

## **VI. VEIKSMAI PO TRENIRUOTĖS ANT VANDENS**

- 6.1. Mokiniai po treniruotės susitvarko inventorių, persirengia sausais drabužiais.
- 6.2. Įsitikinama, kad visi mokiniai išlipę ant kranto.
- 6.3. Įvertinamas mokinių elgesys ir saugos bei sveikatos instrukcijų laikymasis treniruotės metu.
- 6.4. Treniruočių proceso aptariami.

---

Suderinta: darbo tarybos pirmininkė Margarita Ivanauskienė