

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

SPORTO UŽSIĖMIMŲ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr.1

I. BENDROJI DALIS

- 1.1. Sporto užsiėmimuose gali dalyvauti mokiniai, pasitikrinę sveikatą, gavę raštišką tėvų sutikimą, susipažinę su saugaus sportavimo taisyklėmis.
- 1.2. Mokiniai privalo žinoti ir vykdyti saugaus sportavimo taisykles, mokyklos vidaus tvarkos taisykles, saugoti savo ir kitų sportininkų sveikatą.
- 1.3. Draudžiama dalyvauti treniruotėse susirgus, turint traumą.
- 1.4. Draudžiama dirbti netvarkingoje sporto salėje, aikštyne, su techniškai netvarkingomis sporto priemonėmis, įrankiais, prietaisais.
- 1.5. Draudžiama atsivesti į treniruotę pašalinius asmenis.
- 1.6. Tiek treneriui tiek mokiniui supažindintam pasirašytinai su šia instrukcija ir pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma drausminė ir administracinė atsakomybė pagal mokykloje nustatytą tvarką.

II. GALIMŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ, TRENIRUOČIŲ METU, NUSTATYMAS. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

- 2.1. Pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai:
 - 2.1.1. netvarkingas sportinis inventorių,
 - 2.1.2. netvarkinga sporto salė, lauke- sporto aikštelė,
 - 2.1.3. netinkama sportinė avalynė ir apranga,
 - 2.1.4. nepakankamas fizinis ir techninis parengtumas,
 - 2.1.5. esamų ir buvusių traumų liekamieji reiškiniai,
 - 2.1.6. nepakankamas apšilimas,
 - 2.1.7. nedėmesingumas treniruočių metu,
 - 2.1.8. treniravimasis be apsaugų,
 - 2.1.9. nesilaikymas kovos taisyklių.
- 2.2. Kad išvengti nurodytų pavojingų, kenksmingų veiksmų mokiniai privalo:
 - 2.2.1. įsitikinti, kad sportinis inventorių būtų tvarkingas,
 - 2.2.2. patikimai pritvirtinta sporto įranga,
 - 2.2.3. įsitikinti, kad saugi sporto salė, aikštė,
 - 2.2.4. dėvėti švarią, tvarkingą, sportinę aprangą ir avalynę skirtą numatyta treniruotei,
 - 2.2.5. sistemingai sportuoti, padarius ilgesnę pertrauką sportuoti nepersitempiančiam,
 - 2.2.6. tik pilnai išgydžius buvusias traumas arba gavus gydytojo leidimą, kad vėl galima sportuoti,
 - 2.2.7. siekiant išvengti traumų svarbu treniruotės pradžioje, prieš lankstumo, tempimo pratimus, prieš varžybas pakankamai laiko skirti raumenų apšilimui, sąnarių mankštai ir tempimo pratimais gerinti jų elastingumą,
 - 2.2.8. atidžiai išklausti mokytojo trenerio užduotis, būti dėmesingu treniruočių metu,
 - 2.2.9. kovoti su taisyklėse numatytais apsaugomis (rankų, kojų, krūtinės, galvos, lyties apsaugos).
 - 2.2.10. laikytis nustatytų kovos taisyklių ir mokytojo trenerio nurodymų,
- 2.3. Mokytojui nustačius pavojingus ir kenksmingus veiksmus, treniruotę vesti draudžiama.

III. SPORTO MOKYTOJO VEIKSMAI PRIEŠ TRENIRUOTĘ

- 3.2. Prieš treniruotę mokytojas privalo patikrinti:
 - 3.3. sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą;
 - 3.4. sporto aikštę, ar nėra joje duobių ar kitų pavojingų daiktų;
 - 3.5. sporto inventoriaus: maišų, kriaušių, pritvirtinimo kokybę;
 - 3.6. ar švari ir tvarkinga sporto salė, ar tvarkingos (be išlindusių vinių, lygios, be atplaišų ir plyšių) salės grindys;
 - 3.7. ar mokiniai persirengę kimono, ar kita sportine apranga, ar nusiavę basi ar dėvi kitus, tai sporto šakai nustatytus rūbus ir avalynę.
- Pastebėjus veiksnius, galinčius sukelti traumas, nedelsiant informuoti administraciją. Pratybų nepradėti tol, kol nepašalinti visi pastebėti traumų pavojų keliantys veiksniai.

IV. SPORTO SKYRIAUS MOKINIŲ VEIKSMAI TRENIRUOTĖS METU

- 4.1. mokiniai sportininkai pratybų metu privalo laikytis saugaus darbo taisyklių :
- 4.2. jeigu mokinys atėjo į treniruotę, bet negali aktyviai sportuoti (nesveikuoja, neturi aprangos) jis privalo stebėti treniruotę, pagal išgales padėti treneriui ir tik pasibaigus treniruotei gali eiti namo;
- 4.3. treniruotės metu mokiniai privalo būti drausmingi, saugoti savo, kitų dalyvių sveikatą, besąlygiškai vykdyti trenerio nurodymus,
- 4.4. treniruotės metu, būtina laikytis laispsniškumo principo. Pradžioje imitaciniai veiksmai, vėliau naudojama "kriaušė", specialūs maišai, pagalvės;
- 4.5. svarbu išmokti judėti, būtina išlaikyti saugų atstumą, įvaldyti savisaugos veiksmus, tobulinti periferinį mąstymą, sekti priešininko akis ir judėjimą, numatyti varžovo veiksmus,
- 4.6. pasirūpinti reikiama kūno apsauga kovojant: sportininkai iki 16 metų kovoja su šalmais, liemenėmis, rankų, kojų, berniukai su lyties apsaugomis;
- 4.7. kovoti galima tik stebint treneriui. Kovos vyksta tik mokomosios, nenaudojant pilno kontakto;
- 4.8. ugdytis saugos įgūdžius per pratybas;
- 4.9. draudžiama treniruotis, jei sportuojantys turi neišgydytų traumų;
- 4.10. pratybų metu nuolat stebėti sporto įrengimų, įrankių, prietaisų ir kito inventoriaus tvarkingumą, klausyti trenerio reikalavimų
- 4.11. Kiekvienas mokinys pats atsako už savo sveikatą ir saugumą.

V. MOKINIO SPORTININKO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

- 5.1. nedelsiant informuoti trenerį, vadovą apie įvykusią nelaimę,
- 5.2. suteikti draugui pagalbą,
- 5.3. pasitraukti iš pavojingos zonos ir informuoti draugus jeigu iškilo pavojus sveikatai ar gyvybei.

VI. MOKINIŲ SPORTININKŲ VEIKSMAI BAIGUS TRENIRUOTĘ

- 6.1. sutvarkyti sporto pratybų vietą,
- 6.2. švarius, tvarkingus sporto įrankius, prietaisus sudėti į jiems skirtą vietą,
- 6.3. apie pastebėtus saugaus darbo, priešgaisrinės saugos pažeidimus - pranešti treneriui.