

TVIRTINU:



LRF Generalinis sekretorius Miglė Astrauskas
LRF VK posėdis Nr. 2014 – 06
2014.06.30



ENDRIEJI SAUGOS REIKALAVIMAI

1. Šie saugos reikalavimai yra privalomi organizuojant ir vykdant rankinio pratybas bei įvairius kitus kūno kultūros ir sporto renginius.
2. Ugdymo įstaigų vadovai, treneriai ir medicinos personalas, taip pat asmenys, kuriems patikėtas masinis, sveikatingumo ir sportinis darbas su ugdytiniais, privalo žinoti šiuos reikalavimus ir jų laikytis praktinėje veikloje.
3. Treneris, sporto organizatorius vadovaujantis rankinio pratyboms, tiesiogiai atsako už sportuojančiųjų gyvybę bei sveikatos apsaugą ir privalo:
 - 3.1 prieš pratybas kruopščiai apžiūrėti vietovę, kur jos vyks, įsitikinti, ar tinkamas sporto inventoriūs, ar patikimai, saugiai pastatyti ir įtvirtinti įrengimai, ar jie atitinka higienos reikalavimus ir normas. Informuoti ugdytinius apie fizinių pratimų atlikimo tvarką, nuoseklumą ir saugos priemones;
 - 3.2 Kasmė supažindinti ugdytinius su saugaus elgesio per pratybas ir varžybas sporto salėse reikalavimais. Visi ugdytiniai, susipažinę su saugaus elgesio reikalavimais, pasirašo grupių žurnaluose;
 - 3.3 Mokyti ugdytinius griežtai laikytis fizinio krūvio nuoseklumo ir stebėti, kaip moksleiviai laikosi saugaus elgesio taisyklių. Žinoti kiekvieno ugdytinio sveikatos būklės, fizinio pasirengimo ir funkcinių galimybių medicininių tyrimų rezultatus. Pasirodžius nuovargio požymiams arba ugdytiniui sunegalavus, pablogėjęs jo savijautai, nedelsiant nusiųsti jį pas gydytoją;
 - 3.4 Sporto pratybų metu visi dalyviai turi būti pratybų vietoje;
 - 3.5 Pasibaigus pratyboms, kruopščiai apžiūrėti jų vietą, pašalinti aptiktus trūkumus, patikrinti, ar nėra elektros tinklo pažeidimų, išjungti elektrą.
4. Sporto dispancerių medicinos personalas kontroliuoja, kaip įgyvendinamos profilaktinės priemonės, padedančios saugoti sportuojančiųjų sveikatą, taip pat tai, ar sporto renginių vietos atitinka higienos reikalavimus.
5. Treneriui draudžiama rengti pratybas, jei joms reikalingi įrengimai ar sporto inventoriūs yra sugedę bei nėra specialios sportinės aprangos.
6. Treneriai turi nedelsdami nutraukti varžybas ar pratybas,
 jei kyla pavojus dėl ugdytinių saugos ar sveikatos dėl stichinių ar kitų nelaimių;

- jei paaiškėja, kad įrengimai ir inventorius neatitinka reikalavimų;
- jei paaiškėja, kad neapsirūpinta pirmosios medicinos pagalbos priemonėmis.

REIKALAVIMAI DENGTIEMS SPORTO ĮRENGINIAMS (IR SPORTO SALĖMS)

1. Sporto salių patalpose įrengimų išdėstymas turi atitikti statybos ir higienos normas bei elektros ir priešgaisrinės saugos taisyklių reikalavimus.
2. Vykdamas masinius renginius sporto salėje, vienam sportininkui turi būti skiriama ne mažiau kaip 0,7 m². perpildyti salę draudžiama.
3. Sporto salių grindys turi būti lygios, be plyšių, išsikišimų ir neslidžios.
4. Grindys turi būti nesideformuojančios nuo plovimo, o per pratybas turi būti sausos ir švarios. Grindų apkrova neturi viršyti 400 kg/m².
5. Sporto salės sienos turi būti lygios, nudažytos šviesiais dažais, atspariais kamuolio smūgiams, netepančios, jose 1,8 m aukščiau neturi būti iškyšulių. Šildymo įtaisai turi būti uždengti tinklais arba skydais ir neturi išsikišti iš sienos plokštumos.
6. Sporto salės langai turi būti su apsauginėmis grotelėmis bei specialiais įtaisais, saugančiais nuo tiesioginių saulės spindulių.
7. Salės lubų dažai neturi byrėti ir turi būti atsparūs kamuolio smūgiams.
8. Sporto salės apšvietimas turi atitikti higienines apšvietimo normas ir būti ne mažesnis, negu nurodyta lentelėje.

Sporto salės apšvietimas

Eil. Nr.	Sporto šakos pavadinimas	Mažiausias apšvietimas 0,8 m aukštyje nuo grindų (liuksais)	Pastabos
	Rankinis	300	Turi būti šviestuvų apsauga
	Lengvoji atletika, sunkioji atletika	150	

9. Sporto salėse neturi būti degių medžiagų – medinių, plastikinių. Medžiagų atsparumo ugniai trukmė turi būti ne mažesnė kaip 0,75 val.
10. Uždari sporto įrenginiai turi būti vėdinami natūraliu skersvėju, taip pat specialiais ventiliacijos įrenginiais.
12. Sporto salė valoma ne rečiau kaip 2 kartus per dieną naudojant plovimo priemones ir vėdinama po kiekvienos pamokos.
13. Prie sporto salės turi būti atskiri (berniukams ir mergaitėms) tualetai ir šilto vandens dušai su dviem dušo rageliais ir vienu praustuvu.
14. Sporto inventorius ir įrengimai turi būti laikomi tik tam skirtose patalpose.
15. Sporto salės apšvietimo valdymo skydas turi būti pritaikytas iš dalies atjungti elektrai. Jungikliai įtaisomi ne sporto salėje, bet šalia jos koridoriuje, laiptinėje.
16. Ant visų elektros lizdų turi būti įtaisytos apsauginės užmovos.
17. Sporto salės pagalbinių patalpų bei sanitarinių mazgų apšvietimas gali būti ir vien dirbtinis, ne mažesnis kaip 75 liuksai.
18. Sporto salėje turi būti įrengtas ir atskiras avarinis apšvietimas.
19. persirengimo kambaryje, prie sporto salės, temperatūra turi būti 200 C, dušuose – 250 C, prausyklose ir tualetuose – 180 C. Sporto salėje pratybų metu – ne žemesnė kaip 150 C.
20. Ventiliacija turi būti tokia, kad oro apytaka pratybų metu būtų 80 m³/val. vienam žmogui.
21. Ugdytiniai į sporto salę įleidžiami tik su sporto apranga ir avalyne.
22. Pagrindinių sporto įrenginių patalpose matomoje vietoje turi būti pakabintas sportuojančiųjų

evakuacijos (gaisro ar stichinės nelaimės atveju) planas. Šiame plane turi būti numatytas sportuojančiųjų gelbėjimas iš visų patalpų.

23. Sporto salėje turi būti ne mažiau kaip dvejios durys, vienos iš jų – tiesiogiai į lauką.

24. Sporto salėje turi būti įrengtas gaisrinis skydas su rankinio priešgaisrinio inventoriaus rinkiniu: 2 ugnies gesintuvais, 2-4 gaisriniais kibirais, 2-4 kirviais, 1-2 laužtuvais.

REIKALAVIMAI ATVIROMS SPORTO AIKŠTELĖMS

1. Atviros sporto aikštelės turi būti ne arčiau kaip 10 m nuo pastatų ir aptvertos nustatyto dydžio tvora ar gyvatvore.

2. Aikštelių negalima atitverti grioveliais, mediniais ar plytų aptvarais. Arčiau kaip per 2 m aplink aikštelę neturi būti medžių, stulpų, tvorų ir kitų daiktų, galinčių traumuoti sportuojančiuosius.

3. Bėgimo takeliai turi būti specialiai įrengti, be kauburių, duobių, slidaus grunto. Takelis turi tęstis ne mažiau kaip 10 m už finišo atžymos.

4. Atvirų aikštelių apšvietimas turi atitikti apšvietimo higienos normas.

REIKALAVIMAI APRANGAI IR AVALYNEI

1. Apranga turi atitikti anatomines ir fiziologines sportuojančiųjų organizmo ypatybes, drabužiai turi netrukdyti kraujo apytakos. Drabužiuose neturi būti veržiančių detalių. Jie turėtų nevaržyti kvėpavimo bei kūno judesių. Netinka ankšta apranga.

2. Apranga turi atitikti klimatinės sąlygas ir metų laiką. Žiemą šilti drabužiai siuvami iš tokių medžiagų, kurios nepraleidžia šilumos ir yra lengvos. Aprangos modeliai turi būti tokie, kad lengviau sulaukytų šilumą. Vasarą reikalavimai kiti – naudojamos medžiagos, kurios gerai praleidžia šilumą ir orą, kad nebūtų perkaistama.

3. Ypač dideli reikalavimai keliami jaunimo sporto aprangai, nes jaunų žmonių poodiniame sluoksnyje daugiau kraujagyslių, negu suaugusiųjų. Dėl to vaikai, moksleiviai greičiau perkaista arba peršąla. Būtina, kad vaikų, jaunuolių drabužiai labiau nei suaugusiųjų atitiktų klimatą ir sezono laiką.

4. Svarbu geras drabužių laidumas orui ir drėgmei. Apranga turi gerai sugerti prakaitą ir riebalinių liaukų išskyras. Todėl apatinė apranga nerekomenduotina iš sintetinio pluošto.

5. Drabužiai, kurie liečiasi su oda, neturi jos dirginti. Apranga neturi būti gaminama iš šiurkščių audinių, kurie gali nutrinti į odą ir sukelti uždegimus.

6. Apranga turi praleisti orą, kad oda galėtų kvėpuoti ir ant jos nesikauptų nešvarumai. Nepatartina dėvėti sintetinės aprangos. Rekomenduotina medvilninė ar vilnonė apranga.

7. Žiemą aprangą lauko pratyboms rekomenduotina rinktis tokią, kad jaustųsi lengvas šaltukas. Būtina patogi kepuraitė.

8. Drabužiai apsaugos ir nuo įvairių sveikatai žalingų išorės poveikių: saulės spindulių bei įvairių mechaninių veiksnių (dulkių, purvo, kritulių ir pan.).

9. Sportinė avalynė turi nepraleisti vandens ir būti laidi orui. Šiomis savybėmis pasižymi odinė avalynė.

10. Būtina parinkti avalynę pagal klimatinės sąlygas ir metų laiką. Vasarinei avalynei būtina gera ventiliacija. Ji turi lengva. Esant blogai ventiliacijai kojos gausiau prakaituoja, o prakaitavimas sudaro sąlygas veistis mikrobams bei grybeliui ir atsirasti kojos odos ligoms. Žieminė avalynė turi būti šilta, neperšlampanti – tai leis išvengti persišaldymo.

11. Avalynė turi atitikti kojos dydį, nespauti kraujagyslių, nervų ir nevaržyti judesių. Ankšta ir per didelė avalynė nutrina, pažeidžia odą, pritrina nuospaudas ir kt.

SPORTINIAI ŽAIDIMAI (RANKINIS)

Sauga žaidžiant priklauso nuo šių sąlygų:

a) tinkamo salių ir aikštelių paruošimo;

b) saugos reikalavimų ir žaidimo taisyklių laikymosi;

c) tvarkos ir drausmės;

d) gero fizinio ir techninio pasirengimo.

1. Prieš pratybas sportuojantieji supažindinami su sporto šakos saugos reikalavimais, patikrinama, ar tinkamai paruošta aikštė, ar pratybų inventorių ir įranga atitinka kokybės reikalavimus.
2. Pedagogas turi organizuoti darbą pagal atitinkamos sporto šakos saugos reikalavimus, kad nebūtų traumuojami pratybų dalyviai ir aplinkiniai. Pratybose ir varžybose turi vyrauti garbingo žaidimo principai.
3. Žaidimų pratybos ir varžybos vykdomos tinkamai įrengtose ir saugiose aikštelėse. Visa nereikalinga įranga ir inventorių pašalinami, žiūrovai ar kiti asmenys turi būti saugiu atstumu nuo aikštelės.
4. Žaidimų pratybų metu naudojamas inventorių turi atitikti žaidėjų amžių ir fizinį pajėgumą.
5. Žaidimų pratybos nerengiamos lyjant, nes aikštelių paviršius tampa slidus ir galimos traumos.
6. Pratybų metu sudrėkusios salės grindys turi būti nusausinamos.
7. Pratybų dalyviai sportuoja tik su tai sporto šakai skirta apranga, avalyne ar apsaugos priemonėmis. Rankų nagai turi būti trumpai nukirpti, plaukai susegti ar surišti. Per pratybas ir varžybas negalima dėvėti papuošalų – auskarų, žiedų, grandinėlių ir kt.
8. Pratybų turinys turi atitikti techninį, taktinį ir fizinį ugdytinių parengtumą. Netinkama pramankšta, prasta žaidimo technika, nuoseklumo, laipsniškumo nesilaikymas gali baigtis traumomis.
9. Pratybų ir varžybų tvarkaraščiai turi būti racionalūs, atitikti higienos normas.
10. Pradedančius aporininkus ir sportuotojus į varžybas galima siųsti tik tada, kai jie įgyja reikiamą fizinį parengtumą (labai svarbi gera koordinacija), saugos įgūdžius, gebėjimą greitai priimti sprendimus ir racionaliai pritaikyti juos žaidime.
11. Sportuojantieji turi išsiugdyti gebėjimą greit atsigausti po didelių fizinių ir psichinių krūvių, žinoti adaptacijos ypatumus pasikeitus laiko ir klimato juostoms ir kt.
12. Siekiant išvengti traumų svarbu per pratybas ir prieš varžybas pakankamai laiko skirti raumenų apšilimui, tempimo pratimais gerinti jų elastingumą. Pedagogas turėtų ugdytiniams išaiškinti dažniausiai pasitaikančias traumas ir kaip nuo jų apsisaugoti.
13. Lankstumo ir tempimo pratimus tikslinga atlikti ne tik apšylant prieš pratybas ar varžybas, bet ir jas baigiant.