

Fizinio rengimo pratybas sporto centre lankančio studento BUVIMO SALĖSE BENDROSIOS TAISYKLĖS

1. BENDROJI DALIS

1.1. Studentas privalo:

1.1.1. Laikytis fizinio rengimo salės vidaus tvarkos taisyklių bei sportinių bazių, jų įrenginių eksploatavimo taisyklių.

1.1.2. Vykdyti visus dėstytojų, trenerių, kitų asmenų, kontroliuojančių saugą ir sveikatą universitete, reikalavimus,

1.1.3. Saugoti savo ir aplinkinių žmonių sveikatą.

1.2. Vengti veiksmų ir nesudaryti sąlygų, galinčių sukelti gaisrą.

1.3. Kilus gaisrui fizinio rengimo salės patalpose padėti iškviešti ugniagesius tel. 112

1.4. Kilus pavojui sveikatai, išeiti iš pavojaus zonos kartu su kitais studentais ir dėstytoju, treneriu.

1.5. Mokėti naudotis gaisro gesinimo priemonėmis, esančiomis sporto patalpose.

1.6. Apie bet kokį nelaimingą atsitikimą pranešti dėstytojui, treneriui, o reikalui esant, iškviešti greitąją medicinos pagalbą tel.112.

2. RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

Rizikos veiksniai yra šie:

2.1. Meicininės kontrolės taisyklių pažeidimai.

2.2. Sportinės disciplinos pažeidimai.

2.3. Netinkama pratimų atlikimo technika.

2.4. Susidėvėję sporto salės treniruokliai ir kiti įrengimai.

2.5. Nepakankamas fizinis pasiruošimas.

2.6. Nelygi ar prastai valoma salės grindų danga.

2.7. Nepakankama tvarka ir drausmė užsiėmimuose.

2.8. Žema temperatūra salėje žiemos metu.

3. STUDENTO VEIKSMAI PRIEŠ PRATYBAS

3.1. Vizualiai patikrinti sportinių įrenginių, įrankių, prietaisų parengimo ir sutvarkymo kokybę. Sportiniai įrenginiai, prietaisai, įrankiai turi atitikti technines jų gamybos sąlygas, negali būti sugedę, netvarkingi, nes tai gali sukelti traumas.

3.2. Fizinio rengimo salėje sportuojančiųjų skaičius turi būti toks, koks leistų pilnai užtikrinti visų dalyvaujančiųjų užsiėmimo saugą ir sveikatą ir atitiktų salės plotą, reikalingą vienam žmogui pagal sanitarines normas.

3.3. Apšvietimas sporto salėje turi būti išsklaidytas ir vienodas.

3.4. Salė turi būti pastoviai valoma ir vėdinama, įjungiant aktyviają ventiliaciją arba atidarant langus.

3.5. Salės grindų danga turi būti tvarkinga ir švari.

3.6. Įeiti į salę leidžiama tik su sportine apranga ir sportine avalyne.

4. STUDENTO VEIKSMAI UŽSIĖMIMŲ METU

4.1. Studentai pratybose privalo elgtis drausmingai, vykdyti dėstytojo, trenerio nurodymus.

4.2. Užsiėmimų metu draudžiama:

4.2.1. Sportuoti asmenims, nepateikusiems gydytojo išduotos pažymos

4.2.2. Atlikti veiksmus, galinčius sukelti traumas.

4.2.3. Treniruotis, jei studentas blogai jaučiasi.

5. STUDENTO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

5.1. Kilus gaisrui fizinio rengimo salės patalpoje ar kitose sporto bazės patalpose, iškviešti ugniagesius tel.112.

5.2. Turimomis priemonėmis (vandeniu, gesintuvu) gesinti gaisrą, nedelsiant informuoti dėstytoją, trenerį.

5.3. Kilus pavojui sveikatai ar gyvybei, išeiti iš pavojaus zonos.

5.4. Apie bet koki nelaimingą atsitikimą pranešti dėstytojui, treneriui, o reikalui esant, iškviešti medicinops pagalbą tel.112.

5.5. Būtina nelaimingo atsitikimo vietą palikti nepakitusia, kol nelaimingas atsitikimas bus pradėtas tirti, jei tai nepavojinga kitų asmenų sveikatai ir saugumui.

6. STUDENTO VEIKSMAI BAIGUS UŽSIĖMIMĄ

6.1. Pasibaigus pratybų laikui, naudoti prietaisai, įrankiai sudedami į jiems skirtas vietas.

6.2. Išjungiami visi naudoti elektros prietaisai, salės apšvietimas.

6.3. Visose sporto bazės patalpose (drabužinėje, dušo patalpoje ir kt.) studentai privalo laikytis tvarkos ir saugaus elgesio taisyklių,

Instrukciją parengė
VDU sporto centro vadovas
Vladas Juknevičius