

# Saugaus darbo taisyklių taikymas vykdant sporto ar fizinio aktyvumo veiklas

# 1. Saugaus darbo taisyklės vykdant sporto ar fizinio aktyvumo veiklas

- ▶ Saugos taisyklės yra skirtos tiek sportininkų, tiek trenerių, fizinio aktyvumo specialistų ir lankytojų sveikatos apsaugai. Jos apima šias pagrindines sritis:
  - ☑ **A. Darbo vietos paruošimas:**
    - ▶ Patikrinamas grindų slidumas, kad būtų išvengta paslydimų.
    - ▶ Užtikrinamas tinkamas apšvietimas, oro temperatūra, vėdinimas.
    - ▶ Pašalinami bet kokie trukdžiai (pvz., palikti svoriai, inventorių ne vietoje).

## B. Inventoriaus ir įrenginių naudojimas:

- ▶ Įranga turi būti tvarkinga, be matomų defektų.
- ▶ Prieš naudojimą atliekamas techninis patikrinimas (pvz., ar sporto treniruoklio lynai, varžtai nepažeisti).
- ▶ Naudotojai privalo būti apmokyti, kaip saugiai naudotis įranga.

## C. Sporto veiklų organizavimas:

- ▶ Parenkami pratimai ir krūvis pagal asmens pajėgumą, sveikatą.
- ▶ Draudžiama atlikti fizinius pratimus esant nuovargiui, ligos požymiams.
- ▶ Privaloma atlikti apšilimą prieš treniruotę ir atvėsimą po jos.

**D. Asmeninės apsaugos priemonės (AAP):**

- ▶ Priklausomai nuo veiklos: šalmai, apsauginės pirštinės, kelių/alkūnių apsaugos, avalynė.
- ▶ Reikia užtikrinti tinkamą sportinę aprangą pagal sąlygas (lauko/vidaus).

**E. Pirmoji pagalba ir evakuacija:**

- ▶ Turėtų būti žinoma, kur yra pirmosios pagalbos rinkinys.
- ▶ Personalo apmokymas suteikti pirmąją pagalbą.
- ▶ Aiškūs evakuacijos planai gaisro ar kitų pavojų atveju.

## 2. Saugaus darbo taisyklių laikymosi priežiūra ir kontrolė vykdant sporto ar fizinio aktyvumo veiklas

### A. Atsakomybės paskirstymas:

- ▶ Sporto klubo ar įstaigos vadovas atsakingas už visos infrastruktūros saugumą.
- ▶ Treneriai - už saugų veiklų vedimą, lankytojų instruktavimą.
- ▶ Lankytojai - už taisyklių laikymąsi ir savisaugą.

### B. Instruktavimas ir dokumentavimas:

- ▶ Privalomas **pirminis saugos instruktavimas** visiems naujiems lankytojams.
- ▶ Pasirašytinis patvirtinimas, kad lankytojas supažindintas su taisyklėmis.
- ▶ Periodinis atnaujinimas (pvz., kas 6 mėnesius arba pasikeitus įrangai).

### **C. Techninės priežiūros kontrolė:**

- ▶ Reguliarūs įrangos tikrinimai pagal gamintojų instrukcijas.
- ▶ Defektų registracijos žurnalas.
- ▶ Įrangos nuėmimas iš naudojimo, jei aptinkami pažeidimai.

### **D. Vidaus taisyklės ir prevencinės priemonės:**

- ▶ Matomai pateiktos elgesio ir saugos taisyklės (plakatai, lipdukai).
- ▶ Vaizdinė medžiaga (pvz., kaip saugiai naudotis treniruokliu).
- ▶ Sporto salėse turi būti darbuotojas, atsakingas už saugos kontrolę.

## **E. Priežiūrą vykdančios institucijos:**

- ▶ **Valstybinė darbo inspekcija (VDI)** - tikrina darbo aplinką ir saugos reikalavimų laikymąsi.
- ▶ **Nacionalinis visuomenės sveikatos centras (NVSC)** - vertina sveikatos saugos normas.
- ▶ **Apskričių priešgaisrinės gelbėjimo valdybos** - vykdo evakuacijos ir priešgaisrinės saugos kontrolę.