

Sporto ar fizinio
aktyvumo veikloms
vykdyti skirtų
technologinių įrenginių
ir inventoriaus
eksploatavimo taisyklių
instruktavimas

Įrangos rūšys ir naudojimo kontekstas

- ▶ **Pavadinimas:** Technologiniai įrenginiai ir inventoriūs sportui
Turinys:
- ▶ **Technologiniai įrenginiai:**
 - ▶ Elektroniniai treniruokliai (bėgimo takeliai, dviratukai, elipsiniai treniruokliai);
 - ▶ Kūno analizės įranga (kūno sudėties analizatoriai);
 - ▶ Fitneso aplikacijos, išmanieji laikrodžiai, pulsometrai.
- ▶ **Inventoriūs:**
 - ▶ Laisvi svoriai, kilnojamos platformos, kamuoliai, pasipriešinimo juostos;
 - ▶ Judėjimo koordinacijai skirti įrenginiai (bosu kamuoliai, balansavimo lentos).

Eksplotavimo taisyklės (bendrosios)

- ▶ **Pavadinimas:** Bendros eksploataavimo taisyklės
- Turinys:**
- ▶ Reguliarus techninis patikrinimas ir priežiūra;
- ▶ Naudojimas pagal paskirtį;
- ▶ Apsauginių priemonių (rankšluosčių, sportinės avalynės) naudojimas;
- ▶ Dezinfekcija prieš ir po naudojimo;
- ▶ Vaikų ar neinstruktuoatų asmenų prieigos ribojimas.

Treniruoklių naudojimo instrukcijos

- ▶ **Pavadinimas:** Pagrindinių treniruoklių naudojimo instrukcijos
Turinys:
- ▶ **Bėgimo takelis:** pradėti lėtu tempu, būti su sportine avalyne, nenaudoti basomis;
- ▶ **Dviratis:** sureguliuoti sėdynės aukštį, išlaikyti nugarą tiesią;
- ▶ **Laisvieji svoriai:** naudoti teisingą techniką, turėti priežiūrą pradedantiems;
- ▶ Vengti per didelio krūvio be pasiruošimo.

Technologinių įrenginių naudojimo taisyklės

- ▶ **Pavadinimas:** Elektroninių ir skaitmeninių įrenginių naudojimas
- Turinys:**
- ▶ Instrukcijų skaitymas ir laikymasis (vartotojo vadovas);
- ▶ Tinkamas prisijungimas prie programėlių / įrenginių;
- ▶ Duomenų tikslumo tikrinimas (pvz., pulso jutikliai, žingsniamačiai);
- ▶ Privatumo ir duomenų apsaugos laikymasis.

Klientų instruktavimas

- ▶ **Pavadinimas:** Klientų supažindinimas su saugiu naudojimu
Turinys:
- ▶ **Pradinis instruktažas:** kiekvienam naujam klientui;
- ▶ **Demonstracijos:** kaip naudotis treniruokliais, koreguoti pozicijas, pasirinkti režimus;
- ▶ **Informacinės lentelės** prie įrangos;
- ▶ **Specialūs ženkliniai:** perspėjimai dėl traumų rizikos.

Atsakomybės ir prevencinės priemonės

- ▶ **Pavadinimas:** Saugumo užtikrinimas - visų atsakomybė
Turinys:
- ▶ Kliento atsakomybė: laikytis taisyklių, informuoti apie gedimus;
- ▶ Darbuotojų atsakomybė: reguliarus stebėjimas, pagalba, instruktavimas;
- ▶ Nenumatytų atvejų planas (traumos, elektros trikdžiai).

Vizualinė dalis

▶ **Pavadinimas:** Vizualinė medžiaga

Turinys:

- ▶ Nuotraukos ar piktogramos su „do & don'ts“ naudojant treniruoklius;
- ▶ QR kodai su nuorodomis į video instrukcijas;
- ▶ Pavyzdinė informacinė lentelė prie įrenginio.

Išvados

- ▶ **Pavadinimas:** Kodėl svarbu laikytis taisyklių?
Turinys:
- ▶ Mažesnė traumų rizika;
- ▶ Ilgesnis įrangos tarnavimo laikas;
- ▶ Efektyvesnės treniruotės;
- ▶ Geresnė klientų patirtis.

Klausimai / Diskusija

- ▶ **Pavadinimas:** Klausimai ir pasidalijimas patirtimi
- Turinys:**
- ▶ Ar esate patyrę situacijų dėl netinkamo įrangos naudojimo?
- ▶ Kaip galima dar geriau supažindinti klientus su įrangos naudojimu?