

TVIRTINU: A. Mikšys
Lietuvos Kyokushin Karate Federacijos
Prezidentas
20011m. birželio d. Nr.

**VASAROS SPORTO STOVYKLOS TRENIRUOČIŲ METU
SPORTININKŲ
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA**

1. BENDROJI DALIS

- 1.1. Sporto stovykloje gali dalyvauti asmuo, turintis ne mažiau kaip 6 metus, savanoriškai dalyvaujantis federacijos veikloje, pasitikrinęs sveikatą, gavęs raštišką tėvų sutikimą, susipažinęs su saugaus sportavimo taisyklėmis.
- 1.2. Sportininkai privalo žinoti ir vykdyti saugaus sportavimo taisykles, stovyklos 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. Sportininkui supažindintam pasirašytinai su šia instrukcija ir pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma drausminė ir administracinė atsakomybė pagal stovyroje nustatytą tvarką.

2. GALIMI RIZIKOS VEIKSNIAI TRENIRUOČIŲ METU. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

- 2.1. Pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai:
 - 2.1.1. netvarkingas sportinis inventories,
 - 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 kumite be apsaugų
 - 2.1.9. nesilaikymas kovos taisyklių.
- 2.2. Kad išvengti nurodytų pavojingų, kenksmingų veiksmų būtina:
 - 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 šviesią, tvarkingą, sportinę aprangą ir avalynę skirtą numatytai treniruotei,
 - 2.2.5. sistemingai sportuoti, padarius ilgesnę pertrauką sportuoti nepersitempiant,
 - 2.2.6. tik pilnai išgydžius buvusias traumas arba gavus gydytojo leidimą 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 išklaudyti trenerio užduotis, būti dėmesingu treniruočių metu,

- 2.2.9. kovoti su taisyklėse numatytais apsaugomis (rankų, kojų, krūtinės, galvos, lyties apsaugos).
- 2.2.10. laikytis Lietuvos kyokushin karatė federacijos nustatytų kovos taisyklių ir trenerio nurodymų,
- 2.2.11. esant pavojingiems, kenksmingiems veiksniams draudžiama treniruotis.

3. SPORTININKŲ VEIKSMAI PRIEŠ TRENIRUOTĘ

- 3.1. Prieš treniruotę privalo patikrinti:
 - 3.1.1. sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą;
 - 3.1.2. sporto aikštę, nėra joje duobių ar kitų pavojingų daiktų;
 - 3.1.3. sporto inventoriaus: maišų, kriaušių, pritvirtinimo kokybę;
 - 3.1.4. ar švari ir tvarkinga sporto salė, ar tvarkingos (be išlindusių vinių, lygios, be atplaišų ir plyšių) salės grindys;
 - 3.1.5. persirengti kimono, ar kitą sportinę aprangą, nusiauti basiems arba dėvėti avalynę leidus treneriui.

Pastebėjus veiksnį, galinčius sukelti traumas, nedelsiant informuoti trenerį. Pratybų nepradėti tol, kol nepašalinoti visi pastebėti traumų pavojų keliantys veiksniai.

4. SPORTININKŲ VEIKSMAI TRENIRUOTĖS METU

- 4.1. Sportininkai pratybų metu privalo laikytis saugaus darbo taisyklių :
 - 4.1.1. jeigu sportininkas atėjo į treniruotę, bet negali aktyviai sportuoti (nesveikuoja, neturi aprangos) toks sportininkas privalo stebėti treniruotę, pagal išgales padėti treneriui ir tik pasibaigus treniruotei gali eiti namo;
 - 4.1.2. treniruotės metu sportininkai privalo būti drausmingi, saugoti savo, kitų dalyvių sveikatą, besąlygiškai vykdyti trenerio nurodymus,
 - 4.1.3. treniruotės metu, būtina laikytis laipsniškumo principo. Pradžioje imitaciniai veiksmai, vėliau naudojama "kriaušė", specialūs maišai, pagalvės;
 - 4.1.4. svarbu išmokti judėti, būtina išlaikyti saugų atstumą, įvaldyti savisaugos veiksmus. Tobulinti periferinį mąstymą, sekti priešininko akis ir judėjimą, numatyti varžovo veiksmus,
 - 4.1.5. pasirūpinti reikiama kūno apsauga kovojant: sportininkai iki 16 metų kovoja su šalmais, liemenėmis, rankų, kojų, berniukai su lyties apsaugomis;
 - 4.1.6. kovoti galima tik stebint treneriui. Kovos vyksta tik mokomosios, nenaudojant pilno kontakto;
 - 4.1.7. ugdytis saugos įgūdžius per pratybas;
 - 4.1.8. draudžiama treniruotis, jei sportuojantys turi neišgydytų traumų;
 - 4.1.9. pratybų metu nuolat stebėti sporto įrengimų, įrankių, prietaisų ir kito inventoriaus tvarkingumą, klausyti trenerio reikalavimų

2. Kiekvienas sportininkas atsako už savo sveikatą ir saugumą.

5. 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.

6. 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.