

PATVIRTINTA

Vilniaus Jono Basanavičiaus progimnazijos
direktoriaus

2019 m. gegužės 20 d. įsakymu Nr. V-141

**VILNIAUS JONO BASANAVIČIAUS PROGIMNAZIJOS
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA
PRAVEDANT KŪNO KULTŪROS PAMOKAS IR UŽSIĖMIMUS
NR. 18**

1.  Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 Netvarkingas sporto inventorių, treniruoklių, sporto priemonių, naudojamų užsiėmimuose eksploataavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti sporto inventoriaus, treniruoklių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploataavimo reikalavimų.
 Krentantys daiktai, priemonės	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, priemones, inventorių darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
 Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims, nedelsiant jas išvalyti. Nuolat palaikyti tvarką darbo vietoje, neužgriozdinti daiktais, priemonėmis. Kur galima, siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Jei kliūtis pašalinti neįmanoma, reikia naudoti tinkamus barjerus ir/arba įspėjamuosius ženklus.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
 Kritimas iš aukščio	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštinimo priemones. Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti.
 Triukšmas	Neigiamas poveikis klausos organams, visam organizmui.	Bendras triukšmo lygis darbo vietoje neturi viršyti 80 dBA.
 Kritimas nuo laiptų	Kritimo, išnirimo rizika, galimos traumos, įvairūs sužeidimai	Būti atsargiems lipant laiptais ar nulipant nuo jų. Kritimų nuo laiptų padeda išvengti turėklai, pakopų padengimas slydimui atsparia danga, geras matomumas ir tinkamas pažymėjimas bei pakankamas apšvietimas.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinų, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovinio masė kartu dirbant kitą darbą ne daugiau kaip: vyrams - iki 30 kg; moterims - iki 10 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese ar naudoti kėlimo transportavimo įrenginius.
Netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t. t.) darbo vietoje	Galimi įvairūs susirgimai.	Įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygoms darbo rūbus, avalynę, vėdinti patalpas.
Higieninių reikalavimų nesilaikymas, dezinfekuojančios medžiagos	Galimybė susirgti užkrečiama liga	Nesilaikant higieninių reikalavimų galima išplatinti grybelines ir per kraują, orą, maistą ir vandenį plintančias užkrečiamas ligas. Naudoti asmenines apsaugos priemones. Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais.
Psichologinė perkrova, smurtas, agresyviai nusiteikusių mokinių fiziniai veiksmai	Galimos traumos, sunkūs ar net mirtini sužalojimai.	Stengtis nekonfliktuoti su mokiniais, bendrauti su kiekvienu ramiai.

2. Darbuotojas privalo naudotis Progimnazijos suteiktomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis  rankoms ir plaštakoms apsaugoti.

3. Pasirūpinti, kad vaikai ir pats pedagogas būdami lauke, žaidžiant, sportuojant kaitriu metų laiku, dėvėtų lengvus, šviesius galvos apdangalus .

4. Atidžiai apžiūrėti darbo vietą (sporto salę, aikštelę), pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, įsitikinti, ar grindys sausos, neslidžios, lauke sporto aikštelė lygi, tvarkinga.

5. Įsitikinti, ar kūno kultūros pamokai ir užsiėmimams praversti sporto inventorių, treniruokliai yra tvarkingi, patikimai pritvirtinta sporto įranga, ar tvarkinga pratimų atlikimo vieta, ar ji nekelia traumų pavojaus. Patikrinti čižužinių, apsauginių priemonių sanitarinę būklę.

6. Užsiėmimus pradėti tik kai bus pašalinti visi trūkumai, galintys sukelti nelaimingą atsitikimą.

7. Naudotis įrankiais, prietaisais bei inventoriumi tik pagal tiesioginę jų paskirtį, laikantis įrenginių gamyklos gamintojos pateiktais nurodymais ir rekomendacijomis.

8. Darbo metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, atlikti tik jam priskirtą darbą, neužsiimti pašaliniais darbais, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems. Saugoti savo ir nekenkti kitų sveikatai.

9.  Darbo vietoje esančius elektros įrenginius ir prietaisus įjungti arba išjungti tik tam tikslui skirtais mygtukais.

10.  Jungiant elektros įrenginius įsitikinti, ar pakankamo ilgio kabelis, jo pailginimui galima naudoti tik tvarkingus pramoninės gamybos ilgintuvus. Laidai (kabelis) turi

būti jungiami prie kištukinio lizdo taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užsikabinti.

11.  Draudžiama eksploatuojant užsiėmimuose elektros įrenginius jungti į vieną elektros kištukinį lizdą kelis didelio galingumo prietaisus, kai jų galingumas viršija instaliacijos laidų apskaičiuotąjį galingumą; palikti veikiančius įrenginius be priežiūros.

12.  Būtina išjungti naudojamus elektros įrenginius ir pranešti tiesioginiam vadovui šiais atvejais:

12.1. pastebėjus stiprų laidų įkaitimą;

12.2. sugedus elektros instaliacijai (neveikia, kibirkščiuoja elektros kištukinis lizdas, jungtukas);

12.3. pajutus svylančių laidų kvapą;

12.4. nutrūkus elektros energijos tiekimui.

13.  Kūno kultūros užsiėmimų vietą, įrenginius (treniruoklius) ir kitą inventorių tikrinti kasdien, prieš pradėdant darbą kad, reikalui esant, gedimai būtų laiku pašalinti.

14. Sporto įrenginiai, treniruokliai turi būti nesulūžę, nesugedę, nes dėl to gali įvykti traumos.

15. Sporto įranga, treniruokliai turi atitikti vartotojų amžių, ūgį, svorį bei saugos reikalavimus.

16.  Sporto salėje turi būti tik tie įrengimai, kurių reikia užsiėmimams - pašalinių daiktų, įrankių sporto salėje negali būti.

17. Nesant aktyviosios ventiliacijos, salę rūpestingai vėdinti per pertraukas tarp užsiėmimų ir jiems pasibaigus.

18. Pravedantis kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus pedagogas turi įvertinti kiekvieno vaiko, dalyvaujančio užsiėmimuose, fizinę būklę.

19. Neleisti dalyvauti kūno kultūros pamokoje vaikų, nepasitikrinusių sveikatos.

20. Pravedantis kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus privalo supažindinti vaikus, kaip saugiai naudotis sporto inventoriumi bei pademonstruoti kaip taisyklingai atlikti reikalingus pratimus.

21. Kiekvienos kūno kultūros pamokos pradžioje reikia organizuoti mokinių lengvą apšilimą bėgimo ristele arba nesudėtingų pratimų būdu.

22. Vaikams išaiškinti numatytų atlikti pratimų esmę, saugius atlikimo būdus.

23. Aiškiai ir tiksliai išaiškinti vaikams numatytų žaidimų taisykles.

24. Nuolat stebėti vaikus užsiėmimo metu, nurodyti jų daromas klaidas.

25. Neleisti vaikams užsiėmimų metu elgtis nerūpestingai, triukšmingai.

26. Neišleisti iš užsiėmimų vaikų, kurie dėl savo sveikatos būklės negali atlikti kūno kultūros pratimų, leisti tokiems vaikams stebėti kitų sportuojančių veiksmus.

27. Kūno kultūros užsiėmimų metu stebėti sporto įrenginių, treniruoklių, kitų sporto priemonių tvarkingumą, užsiėmimo vietos (sporto salės patalpų, lauko aikštelės) tvarkingumą ir saugumą, sportuojančių vaikų būklę bei elgesį.

28.  Atliekant sportinės gimnastikos pratimus, būtina atkreipti dėmesį į dažniausiai pasitaikančias traumas šioje srityje:

- 28.1. įdrėskimus;
- 28.2. delnuose atsiradusiais ir pratrūkusiais pūsles;
- 28.3. sumušimus;
- 28.4. raiščių patempimus.

29.  Atliekant pratimus su sporto inventoriaus panaudojimu, reikia laikytis šių saugos priemonių:

- 29.1. šokinėjimo per arklį ar ožį įsibėgėjimo takelis turi būti lygus, jo danga turi būti be įdubimų, atplaišų ar duobių;
- 29.2. nušokimo nuo prietaisų vietoje turi būti patiestas minkštas čiužinys;
- 29.3. darbuotojas privalo stovėti prie mokinių nušokimo vietos ir pagelbėti jiems;
- 29.4. pratimų ant lygiagrečių ir žiedų metu darbuotojas privalo saugoti mokinius, kad jie nenukristų; mokinių rankos turi būti ištrintos specialiais milteliais;
- 29.5. galimo kritimo vietoje turi būti patiestas specialus čiužinys;
- 29.6. mokinių riešus apsaugoti nuo patempimo ir išnarinimo elastingu tvarsčiu.

30.  Pratimų ant rąsto metu būtina:

- 30.1. prižiūrėti mokinius ir pagelbėti jiems kritimo nuo rąsto metu;
- 30.2. patiesti galimo kritimo vietoje minkštą čiužinį.

31.  Lengvosios atletikos (bėgimo, šuolių į aukštį ir tolį, granatos metimo, rutulio stūmimo) pratimams būdingos šios traumos:

- 31.1. dvigalvio ar keturgalvio šlaunies raumenų patempimas bei įplyšimas;
- 31.2. blauzdos raumenų, Achilo sausgyslių, blauzdinio pėdos sąnario raiščių patempimas;
- 31.3. kelio sutrenkimas;
- 31.4. pėdos sužeidimas;
- 31.5. meniskų sužeidimas;
- 31.6. kaklo srities stuburo traumas;
- 31.7. šlaunų užpakalinio paviršiaus, pečių, stuburo ir kt. traumas.

32.  Ypatingų saugos priemonių reikia imtis atliekant granatos metimo ir rutulio stūmimo pratimus. Pratimų sektorius turi būti atitvertas. Neleistina, kad į granatos ar rutulio kritimo zoną patektų mokiniai ir pašaliniai žmonės.

33.  Šuolių į tolį pratimų metu būtina laikytis šių saugos priemonių:

- 33.1. pratimus atliekant lauke, įsibėgėjimo takelis turi būti lygus, be įdubimų, be akmenukų, be stiklo duženų ar kitokių bėgimui trukdančių daiktų;
- 33.2. atsispyrimo lenta turi būti gerai įtvirtinta, neišpuvusi, be atplaišų;
- 33.3. šuolio duobė turi būti užpildyta švariu, sijotu smėliu be pašalinių priemaišų;

33.4. duobėje negalima palikti smėlio lyginimo grėblių ar samtelių;

33.5. jei šuolių į tolį pratimų atlikimo vieta yra patalpa, nušokimo vieta turi būti išklota minkštu paklotu, kuris negalėtų čiuožti grindimis kartu su šuolininku.

34.  Šuolių į aukštį pratimų metu būtina laikytis šių saugos priemonių:

34.1. kartelė ant stovų turi gulėti laisvai, kad užkliudžius ją nukristų lengvai;

34.2. nušokimo vieta turi būti išklota specialiais, skirtais šuoliams į aukštį, čiužiniais.

35.  Žaidžiant krepšinį, būdingos šios traumos:

35.1. kelio, alkūnės sumušimas;

35.2. raumenų sausgyslių (ypač Achilo) patempimas ir trūkimas;

35.3. kelio menisko sužalojimas;

35.4. rankų pirštų išnarinimas;

35.5. blauzdinio pėdos sąnario raiščių patempimas;

35.6. stuburo kryžkaulio ir stuburo sužalojimas.

36.  Krepšinio skydų stovai, skydai ir lankai turi būti gerai įtvirtinti.

37.  Metaliniai krepšinio skydų stovai, vidutinio ūgio mokinio lygmenyje turi būti aptraukti minkšta medžiaga, kad atsitrenkę į juos mokiniai nesusižeistų.

38. Jeigu krepšinis žaidžiamas patalpose, patalpų langai ir šviestuvai turi būti apsaugoti tinkleliais.

39. Žaidimo aikštelė turi būti lygi, be įdubimų ir atplaišų, joje neturi būti pašalinių daiktų.

40.  Žaidžiant futbolą būdingos šios traumos:

40.1. raumenų ir kaulų sumušimas;

40.2. blauzdinio pėdos sąnario raiščių patempimas;

40.3. kelio sąnario raiščių patempimas;

40.4. kaulų lūžiai;

40.5. kelio sąnarių meniskų sužalojimas;

40.6. užpakalinės šlaunų dalies raumenų patempimas ar įplėšimas.

41.  Žaidžiant futbolą uždarose patalpose, reikia laikytis šių saugos taisyklių:

41.1. mokiniai turi avėti minkštą guminę avalynę;

41.2. žaisti apsivilkus sportiniais kostiumais ar sportinėmis kelnaitėmis, bet šiuo atveju jų keliai turi būti apsaugoti minkštais antkeliais;

41.3. vartininkui privalu būti su alkūnių apsaugomis;

41.4. salės langai ir šviestuvai turi būti apsaugoti tinkleliais;

41.5. žaidimui reikia naudoti futbolo kamuolį be raištelių ir aštrių kampų;

41.6. grindų danga turi būti medinė, lygi, neslidi, be įdubimų, atplaišų, nuožulnumų, slenksčių.

42. Žaidžiant futbolą lauke, mokiniai gali avėti specialius futbolo bucus, o jeigu yra galimybė, blauzdas reikia apsaugoti apsauginiais skydeliais.

43.  Žaidimo aikštelė turi būti švari, lygi. Joje neturi būti kokių nors daiktų: pagalių, akmenų, skardinių, butelių, stiklo duženų. Draudžiama organizuoti futbolo žaidimų lauke liūtis, perkūnijos metu, pučiant stipriam vėjui.

44. Reikia atsiminti, kad žaidžiant kaitros metu, galimas saulės smūgis. Žaidėjams draudžiama gerti gėrimus, ypač šaltus gazuotus gėrimus.

45.  Žaidžiant tinklinį, labiausiai charakteringos šios traumos:

- 45.1. sąnarių raiščių patempimas;
- 45.2. pirštų, plaštakos, čiurnos patempimas ir sumušimas;
- 45.3. blauzdinio pėdos sąnario raiščių patempimas;
- 45.4. pečių, alkūnių, kelių sąnarių sumušimas;
- 45.5. liemens sužeidimas.

46.  Žaidžiant tinklinį, reikia laikytis šių saugos taisyklių:

- 46.1. patalpoje žaidimo aikštelės grindys turi būti medinės, tvirtos, lygios be įdubimų, atplaišų, nuožulnumų;
- 46.2. mokinių avalynė turi būti lengva, minkšta, spyruokliuojanti;
- 46.3. mokinių keliai ir alkūnės, pagal galimybę, turi būti su antkelių ir manžetų apsauga;
- 46.4. negalima tinkliniui naudoti futbolo, krepšinio ir kitokių kamuolių;
- 46.5. salės langai ir šviestuvai turi būti apsaugoti tinklais.

47. Nerekomenduojama žaisti tinklinį lauko aikštelėse, nes padidėja traumų pavojus (išskyrus tinklinio turnyrus paplūdimiuose).

48.  Slidinėjant galimos tokios traumos:

- 48.1. kojų nutrynimas;
- 48.2. rankų, kojų pirštų, veido, ausų, nosies nušalimas;
- 48.3. susižeidimas griūvant;
- 48.4. kojų ir rankų lūžiai;
- 48.5. kelio menisko sužalojimas;
- 48.6. sąnarių išnarinimas, raiščių patempimas.

49.  Slidinėjant reikia laikytis šių saugos priemonių:

- 49.1. slidės ir lazdos turi atitikti mokinių ūgį;
- 49.2. batų prirakinimo prie slidžių užraktai neturi savaimė atsipalaiduoti;
- 49.3. sportinė apranga turi būti patogi, lengva, šilta, nevaržanti judesių;
- 49.4. nesinaudoti labai šilta apranga, nes greičiau sukaistama ir peršąlama;
- 49.5. neorganizuoti slidinėjimo nepažįstamoje trasoje ir esant žemai oro temperatūrai bei pučiant žvarbiam vėjui;

49.6. neleisti mokiniams šliuožti slidėmis nuo stačių šlaitų, slidinėti per užšalusius vandens telkinius.

50.  Draudžiama sportuoti, žaisti ir atlikti kitus kūno kultūros užsiėmimus lauke liūtis, perkūnijos metu, pučiant stipriam vėjui. Jeigu užsiėmimų metu užklupo lauke audra, perkūnija, užsiėmimus lauke nedelsiant nutraukti. Draudžiama slėptis po aukštais pavieniais medžiais, prie stulpų ar pastatų sienų.

51.  Saugoti vaikų sveikatą ir gyvybę. Nepalikti vaikų be priežiūros, ypač kontroliuoti vaikų elgesį per užsiėmimus lauke. Pasibaigus užsiėmimui, suskaičiuoti vaikus ir įsitikinti, ar visi jie susirinkę.

52. Nesinešti į pamokas ir užsiėmimus vaistų, rankinių su asmeniniais daiktais, viską palikti personalo nusirengimo kambaryje.

53. Vesti mokinius už Progimnazijos teritorijos ribų, tik prieš tai užpildžius tam skirto registravimo žurnalo reikiamas skiltis. Nuolat stebėti mokinius, laikytis kelių eismo taisyklių reikalavimų.

54. Inventoriaus dezinfekavimo priemonės galima naudoti tik tas, kurios įtrauktos į leidžiamų vartoti priemonių sąrašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos.

55. Valant sporto inventorių dezinfekavimo priemonėmis, laikytis gamintojo ar tiekėjo saugos duomenų lapuose nurodytų saugos sveikatai reikalavimų.

56. Švarias, tvarkingas sporto priemonės, inventorių sudėti į jiems skirtą vietą.

57.  Norint pasiekti aukščiau esančius darbinius paviršius, draudžiama lipti ant stalų, suolų ar kitų atsitiktinių paaukštintimo priemonių. Būtina naudoti tik inventorines pagalbines lipimo priemones (kopėčias, pakopas). Draudžiama nuo paaukštintimo priemonių šokti.

58.  Atsargiai lipti, nulipti laiptais, vaikščioti tik nurodytais praėjimais. Lipant laiptais nešokinėti, perlipinėti nuo jų. Naudotis turėklais.

59.  Įvykus nelaimingam atsitikimui, nedelsiant suteikti pirmąją pagalbą ir jeigu reikia, skubiai kreiptis į artimiausią medicinos įstaigą. Iškviesti greitąją medicinos pagalbą **bendruoju pagalbos telefonu - 112**. Apie įvykį nedelsiant pranešti įstaigos vadovui, nukentėjusiojo tėvams ar teisėtiems globėjams.

60. Darbuotojas, nukentėjęs dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą arba iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgia tai padaryti, ir asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsiant apie tai pranešti tiesioginiam vadovui, darbdaviui atstovaujantiui asmeniui, Progimnazijos darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.