PATVIRTINTA

 VšĮ futbolo akademija „Panevėžys“ direktoriaus

 2023 m. kovo 6 d. įsakymu Nr. VO-13

**VŠĮ FUTBOLO AKADEMIJOS “PANEVĖŽYS”**

**SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA TRENIRUOKLIŲ PATALPOJE NR**. **13**

**I. Bendroji dalis**

 1. Siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų, traumų, pereinant prie naujų treniruočių treneriai savo ugdytiniams turi priminti saugos ir sveikatos instrukciją treniruoklių patalpoje. Visos treniruotės vykdomos tik trenerio priežiūroje, griežtai laikantis šios instrukcijos reikalavimų.

 2. Treniruotėse gali dalyvauti ugdytiniai tik užpildę prašymą, dėl priėmimo į Akademiją ir turintys galiojantį medicininį sveikatos patikrinimo pažymėjimą.

 3. Ugdytiniams griežtai draudžiama eiti į treniruoklių patalpą vieniems, be trenerio.

 4. Ugdytiniai privalo laikytis saugos ir sveikatos instrukcijos treniruoklių patalpoje, trenerių nurodymų gautų prieš treniruotę.

 5. Visi ugdytiniai privalo dėvėti sportinę aprangą.

 6. Treneris turi ankščiau atvykti ir vėliau išvykti nei ugdytiniai treniruočių metu.

 7. Treniruotes vedantis treneris atsakingas už ugdytinių saugumą, sportinio inventoriaus būklę ir neveda treniruotės, jeigu sportinis inventorius yra netvarkingas ir nėra galimybių jo sutaisyti.

 8. Treneris turi įvertinti kiekvieno ugdytinio, dalyvaujančio treniruotėje, fizinę būklę.

**II. Saugos ir sveikatos reikalavimai prieš treniruotę**

9. **Reikalavimai ugdytiniams:**

 9.1. į treniruoklių patalpą eiti tik kartu su treneriu;

 9.2. dėvėti sportinę aprangą;

 9.3. lankantys treniruotes privalo vykdyti visų Akademijos darbuotojų nurodymus;

 10. **Reikalavimai treneriams:**

 10.1. į treniruoklių patalpą privalo ateiti ankščiau už ugdytinius, iki treniruotės pradžios;

 10.2. prižiūrėti, kontroliuoti ugdytinių persirengimą prieš treniruotę;

 10.3. patikrinti sportinio inventoriaus ir mokymo priemonių techninę būklę;

 10.4. instruktuoti ugdytinius apie fizinių pratimų atlikimo tvarkos nuoseklumą ir saugumo priemones;

 10.5. saugiai įleisti ugdytinius į treniruoklių patalpą.

 **III. Saugos ir sveikatos reikalavimai treniruotės metu**

 11. **Reikalavimai ugdytiniams:**

 11.1. treniruotėse dalyvauti tik su tvarkinga sportine apranga ir avalyne;

 11.2. treniruotėje nevykdyti jokių užsiėmimų be trenerio priežiūros;

 11.3. treniruočių metu griežtai laikytis trenerio nurodymų ir šios instrukcijos;

 11.4. saugoti akademijos sportinį ir kitą inventorių;

 11.5. treniruoklių patalpoje palaikyti švarą ir tvarką;

 11.6. pastebėjus netvarkingus sportinius įrenginius, nesinaudoti jais, kuo greičiau pranešti treneriui.

 11.7. apie pasitraukimą iš treniruotės ugdytinis privalo informuoti trenerį.

 12. **Reikalavimai treneriams:**

 12.1. kiekvienos treniruotės pradžioje privaloma organizuoti ugdytinių apšilimą trenerio pasirinktu būdu;

 12.2. po apšilimo treneris privalo vizualiai patikrinti kiekvieno ugdytinio fizinę būklę, galimybę pereiti prie pagrindinių sportinių veiksmų, pratimų. Ypatingą dėmesį atkreipti į ugdytinių kvėpavimą, ar nesvaigsta galva, nėra silpnumo požymių ir kt.;

 12.3. Treneris privalo stebėti ugdytinius, treniruotės metu negali palikti savo darbo vietos.

 12.4. Treneris atsako už ugdytinius:

 12.4.1. persirengimo metu prieš treniruotę;

 12.4.2. treniruotės metu;

 12.4.3. persirengimo metu po treniruotės;

 12.4.4. kol ugdytiniai išeis iš treniruoklių patalpos, sporto salės, stadiono, persirengimo kambarių.

 13. Atliekant pratimus su sporto inventoriumi, reikia laikytis šių saugos priemonių:

 13.1. griežtai laikytis sporto inventoriaus ar priemonės naudojimo instrukcijų;

 13.2. sporto inventorius turi būti tvarkingas, be įtrūkimų ar kitų techninių, mechaninių gedimų;

 14. Treneris privalo stebėti ugdytinių pratimų atlikimo kokybę, prireikus suteikti pagalbą.

**IV. Veiksmai nelaimingo atsitikimo atvejais**

 15. Atsitikus nelaimingam atsitikimui treniruotės metu reikia nedelsiant imtis priemonių nukentėjusiajam suteikti pirmąją pagalbą.

 16. Esant būtinybei iškviesti greitąją medicinos pagalbą tel. Nr. 112;

 17. Jei vizualiai matosi kaulų lūžiai, išnirimai ir kiti sunkūs kūno sužalojimai nekelti, nejudinti nukentėjusiojo, laukti atvykstančios greitosios medicinos pagalbos;

 18. Apie įvykį pranešti sporto bazės budinčiajam ir Akademijos administracijai.

**V. Saugos ir sveikatos reikalavimai pasibaigus treniruotei**

 19. Baigus treniruotę ugdytiniai turi apžiūrėti sporto inventoriaus ir įrangos techninę būklę ir informuoti trenerį apie esamą padėtį.

 20. Treneris turi padėti sportinį inventorių į jam skirtą vietą.

 21. Treneris turi stebėti, kad ugdytiniai paliktų tvarkingus dušus ir persirengimo kambarius.

 22. Po treniruotės treneris privalo apžiūrėti treniruotės vykdymo vietą, ar nepasiliko sportinio inventoriaus, ir įsitikinti ar visi ugdytiniai išėję iš persirengimo patalpų, sporto salės ar stadiono.