PATVIRTINTA

 VšĮ futbolo akademija „Panevėžys“ direktoriaus

 2023 m. kovo 6 d. įsakymu Nr. VO-13

**VŠĮ FUTBOLO AKADEMIJOS “PANEVĖŽYS”**

**SAUGOS IR SVEIKATOS SPORTO SALĖJE IR STADIONE INSTRUKCIJA NR**. **14**

**I. Bendroji dalis**

 1. Siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų, traumų, pereinant prie naujų treniruočių ir varžybų sąlygų, treneriai savo ugdytiniams turi priminti saugos ir sveikatos sporto salėje ir stadione instrukciją. 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 treniruotis sporto salėse ir stadionuose vieniems, be trenerio priežiūros.

 4. Ugdytiniai privalo laikytis saugos ir sveikatos sporto salėje ir stadione instrukcijos, trenerių nurodymų gautų prieš treniruotę.

 5. Visi ugdytiniai privalo turėti sportinę aprangą, atitinkančią futbolo šakos taisykles, kuri privaloma dėvėti treniruotės ir varžybų metu.

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

 7. Treniruotes vedantis treneris tiesiogiai atsakingas už ugdytinių gyvybę ir sveikatą.

 8. Treneris turi įvertinti kiekvieno ugdytinio, dalyvaujančio treniruotėje, varžybų ar mokomųjų stovyklų metu, fizinę būklę.

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

9. **Reikalavimai ugdytiniams**:

 9.1. į sporto bazes atvykti ne anksčiau kaip 15 minučių iki treniruotės pradžios;

 9.2. sportinė apranga turi atitikti futbolo taisyklių keliamus reikalavimus;

 9.3. persirenginėti koridoriuose, vestibiulyje ir salėje draudžiama;

 9.4. lankantys treniruotes privalo vykdyti visų Akademijos darbuotojų nurodymus;

 9.5. eiti į sporto salės aikštelę ir stadiono aikštę gali tik leidus treneriui.

 10. **Reikalavimai treneriams:**

 10.1. į treniruotę privalo atvykti ankščiau už ugdytinius, daugiau nei 15 minučių iki treniruotės pradžios;

 10.2. prižiūrėti, kontroliuoti ugdytinių persirengimą prieš treniruotę;

 10.3. paimti ir 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 sporto salės aikštelę ar stadiono aikštę.

 **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. salėse, stadionuose, rūbinėse, dušuose, tualetuose palaikyti švarą ir tvarką;

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

 11.7. griežtai draudžiama laipioti, traukyti, karstytis ant futbolo vartų, futbolo vartų tinklų ir aikštės apsauginių tinklų;

 11.8. 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 persirengimo patalpų, sporto salės ar stadiono.

 13. Demonstruojant ar atliekant sportinius judesius, veiksmus, pratimus būtina atkreipti dėmesį į dažniausiai pasitaikančias traumas:

 13.1. įdrėskimus;

 13.2. sumušimus;

 13.3. raiščių patempimus;

 13.4. raumenų ir kaulų sumušimus.

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

 14.1. griežtai laikytis sporto inventoriaus ar priemonės naudojimo instrukcijų;

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

 14.3. nušokimo, griuvimo, virtimo vietose turi būti patiesti minkšti čiužiniai ar specialūs paklotai.

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

 16. Treniruotėms vykstant **sporto salėje** reikia laikytis šių saugos taisyklių:

 16.1. ugdytiniai turi avėti minkštą guminę avalynę;

 16.2. treniruotis apsivilkus sportinius kostiumus ar sportinius marškinėlius ir sportinius šortukus;

 16.3. treniruotis reikia su specializuotu futbolo kamuoliu;

 16.4. grindų danga turi būti sausa, lygi, neslidi, be įdubimų ar atplaišų.

 17. Treniruotėms vykstant **stadione (lauke)** reikia laikytis šių saugos taisyklių:

 17.1. ugdytiniai turi avėti futbolui skirtą avalynę;

 17.2. treniruotėms vykstant ant dirbtinės žolės dangos, negalima dėvėti bucų su įsukamais grifukais;

 17.3. esant galimybei blauzdas reikia apsaugoti apsauginiais skydeliais;

 17.4. treniruotis apsivilkus sportinius kostiumus ar sportinius marškinėlius ir sportinius šortukus;

 17.5. treniruotis reikia su specializuotu futbolo kamuoliu;

 17.6. stadiono danga turi būti lygi, švari, neturi būti akmenų, stiklo duženų ar panašiai;

**IV. Veiksmai avariniais (ypatingais) atvejais**

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

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

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

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

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

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

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

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

 25. 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.