

Vilniaus dailiojo čiuožimo akademijos

SPORTININKŲ SAUGAUS IR SVEIKO FIZINIO LAVINIMO TAISYKLĖS

I. BENDROJI DALIS

1. Sportininkų saugaus ir sveiko fizinio lavinimo taisyklės (toliau – Taisyklės) yra Vilniaus dailiojo čiuožimo akademijos (toliau – Dailiojo čiuožimo mokykla) dokumentas, nusakantis Dailiojo čiuožimo mokyklos treneriams, nepilnamečiams sportininkams ir jų tėvams elgesio reikalavimus fizinio lavinimo renginio (toliau - treniruotė) metu, kad būtų išvengta žalos sportininkų ir kitų asmenų sveikatai ir turtui, o taip pat būtų užtikrinta saugi ir sveika aplinka fizinio lavinimo treniruočių metu.
2. Dailiojo čiuožimo mokyklos treneris ar jį pavaduojantis asmuo (sporto instruktorius ar trenerio asistentas) nusako su sportininku treniruotės metu susijusius pavojus bei paaiškina taisykles, kurių būtina griežtai laikytis atvykstant ir išvykstant iš treniruotės, treniruotės metu, kokios turi būti naudojamos apsaugos priemonės, bei kokių elgesio taisyklių reikalavimų reikia laikytis kiekviename treniruotės etape bei patalpose, kuriose ji vyksta.
3. Sportininkai, kurių amžius yra 14 ir daugiau metų, turi susipažinti su šiomis Taisyklėmis pasirašytinai bei išsipareigoti griežtai jų laikytis. Sportininkus, kurių amžius yra mažesnis negu 14 metų, su šiomis Taisyklėmis supažindina jų tėvai (vienas iš tėvų), kurie yra atsakingi už tai, kad jų vaikai laikytųsi šių Taisyklių nuostatų.
4. Sportininkai, kurie nėra susipažinę su šiomis Taisyklėmis, negali būti leidžiami dalyvauti treniruotėse, jas pažeidus treniruotės metu – turi būti trenerio nedelsiant pašalinami iš treniruotės.
5. Šių Taisyklių nuostatai yra privalomi sportininkams bei jų nesilaikymas pilnai ar dalinai panaikina Dailiojo čiuožimo mokyklos atsakomybę už žalos atsiradimą sportininkų sveikatai ar jų turtui.
6. Dailiojo čiuožimo mokykla turi teisę keisti šių Taisyklių nuostatas apie tai informuojant sportininkus pasirašytinai per 10 dienų nuo Taisyklių pakeitimų patvirtinimo dienos.
7. Esant būtinybei, Dailiojo čiuožimo mokyklos treneris ar įgaliotas atstovas turi teisę bet koku treniruotės rengimo ar pravedimo metu, ar jai pasibaigus, papildomai duoti sportininkams nurodymus žodžiu dėl saugaus elgesio treniruotės metu, atsižvelgiant į atsiradusius papildomus rizikos faktorius. Tokie trenerio nurodymai yra privalomi sportininkams bei jų nesilaikymas pilnai ar dalinai panaikina Dailiojo čiuožimo atsakomybę už žalos atsiradimą sportininkų sveikatai ar jų turtui.

II. GALIMI RIZIKOS VEIKSNIAI TRENIRUOČIŲ METU BEI APSAUGOS PRIEMONIŲ TAIKYMAS

8. Neatsargus elgesys treniruotės metu, galintis sukelti žalą sportininko ar kitų asmenų sveikatai ar jų turtui. Apsaugos priemonė – laikytis saugaus elgesio taisyklių, tiksliai vykdyti trenerio nurodymus bei naudoti būtinas apsaugos nuo traumų priemones.
9. Traumos ir susižalojimai, atliekant fizinio lavinimo pratimus. Saugos priemonės – tikslus trenerio nurodymų vykdymas, nuolatinė sportininko sveikatos savikontrolė treniruotės metu, tinkamo inventoriaus naudojimas (tinkamo dydžio pačiūžų batas ir pagalastos pačiūžų geležtės), apsaugos nuo traumų priemonių naudojimas.
10. Kūno dalių nušalimai ar peršalimas. Saugos priemonė - priklausomai nuo treniruočių sąlygų pasirūpinti atitinkama sportine apranga ir galvos apdangalu; laikytis trenerio nurodymų dėl temperatūrinės kaitos, poilsio ir fizinių pratimų režimo.

III. SPORTININKŲ ELGESYS TRENERUOTĖS METU

11. Sportininkai privalo:

- griežtai laikytis trenerio nurodymų dėl treniruotės laiko, vietos, numatytos treniruotės eigos, rekomenduojamų naudoti apsaugos priemonių bei taikomų saugaus elgesio reikalavimų;
- čiuožti su pagalastomis pačiūžų geležtėmis bei tinkamai pritaikytomis pačiūžomis;
- griežtai laikytis trenerio nurodymų dėl fizinių pratimų atlikimo laiko, vietos ir tvarkos;
- nuolat informuoti trenerį apie savo sveikatos būklę bei nedelsiant pranešti apie negalavimus arba gautas traumas treniruotės metu;
- stebėti aplinką ir kitus treniruotės dalyvius, kad išvengti susidūrimo su jais ar galimo susižalojimo, o taip pat nemaišyti kitiems atlikti fizinių pratimų;
- nedelsiant informuoti trenerį apie kitų sportininkų netinkamą elgesį arba apie bet kokią pastebėtą pavojų treniruotės dalyvių sveikatai ar saugumui;
- esant reikalui suteikti pirmąją medicinos pagalbą ar nedelsiant imtis kitų priemonių padėti nukentėjusiam sportininkui arba išvengti žalos sportininkų sveikatai ar turtui.

V. SAUGAUS ELGESIO LEDO ARENOJE REIKALAVIMAI

12. Sportininkai privalo savarankiškai susipažinti su elgesio ledo arenos patalpose ir čiuožimo taisyklėmis.
13. Sportininkas turi nustatyti treniruočių grafiko laiku atvykti į treniruotės pravedimo vietą bei laukti trenerio nurodymų dėl treniruotės eigos.
14. Sportininkas privalo savarankiškai įsigyti visus reikiamus leidimus (bilietus), suteikiančius teisę patekti į ledo arenos zoną (jeigu Dailiojo čiuožimo mokykla nėra nustačiusi kitaip) bei čiuožti nustatytą čiuožimo sesijos laiką.
15. Prieš pradėdant čiuožimo pratimus ledo arenoje, sportininkas privalo pagal trenerio nurodymus ar savarankiškai pagal suderintą su treneriu programą atlikti apšilimo pratimus.
16. Tik treneriui leidus, sportininkas turi teisę išeiti į ledo areną, užimti jam trenerio paskirtą ledo arenos sektorių tolimesniam čiuožimui bei palikti ledo areną pasibaigus treniruotės laikui. Treniruotės metu sportininkas turi teisę palikti treniruotę tik treneriui leidus.
17. Sportininkas, prieš pradėdant čiuožimą, turi dėvėti apsaugos priemones (kelių, alkūnių, plaštakos, galvos), kuriomis treneris rekomendavo naudotis treniruotės metu. Sportininkas turi teisę pilnai ar dalinai atsisakyti naudotis rekomenduojamomis apsaugos priemonėmis savo rizika apie tai pateikus pranešimą raštu Dailiojo čiuožimo treneriui.
18. Avint pačiūžas sportininkai gali vaikščioti ledo arenos zonoje tik tose vietose kur tai yra leidžiama (kur yra paklota guminė danga).
19. Draudžiama į ledo areną įeiti su batais arba nenusiėmus pačiūžų geležčių plastmasines apsaugas.
20. Treniruotės metu sportininkas turi dėvėti sportinę aprangą, kuri užtikrintų jo kūno dalių apsaugą nuo perkaitimo ar nušalimo bei nevaržytų jo judesių čiuožimo metu.
21. Persirengimas turi vykti persirengimui skirtoje patalpoje bei sportininko brangūs asmeniniai daiktai turi būti perduoti nustatyta tvarka ledo arenos administracijai saugojimui.
22. Čiuožimo ledo arenoje metu sportininkas privalo griežtai laikytis trenerio nurodymų.
23. Ledo arenoje sportininkas turi čiuožti trenerio nurodytoje zonoje bei įvertinant savo čiuožimo ant ledo gebėjimus jis privalo laikytis saugaus atstumo nuo kitų čiuožėjų.

24. Čiuožimo metu sportininkui pastebėjus ledo dangos įskylimus, duobes ar kitus ledo dangos pavojingus trūkumus - nedelsiant informuoti trenerį ar ledo arenos darbuotojus.
 25. Pasibaigus čiuožimo sesijos laikui ar jam nepasibaigus – trenerio nurodymu – nedelsiant palikti ledo areną.
 26. Sportininkas privalo prieš pradedant treniruotę ledo arenoje – pagerbiant trenerį - su juo pasisveikinti nustatytu būdu, o taip pat - prieš išeinat iš ledo arenos – tokiu pat būdu atsisveikinti su treneriu.
 27. Draudžiama tyčia daužyti ar kitaip gadinti ledo arenos dangą, šiukšlinti ar mėtyti ant ledo kokius nors daiktus, pilti ant ledo arenos dangos kokius nors skysčius ar gerti kokius nors gėrimus ledo arenoje.
 28. Draudžiama ledo arenoje išdykauoti ar tyčia trukdyti kitiems sportininkams čiuožti.
-