

PATVIRTINTA:

Skuodo Bartuvos progimnazijos direktoriaus

(dokumento sudarytojo pavadinimas)

2024m. vasario 28d. įsakymu Nr. VI-20

(data, dokumento rūšies pavadinimas)

FIZINIO AKTYVUMO SPECIALISTO

(darbuotojo profesijos pavadinimas)

DARBUOTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. 18**I. BENDROJI DALIS**

- 1.1. Dirbti fizinio aktyvumo specialistu ir organizuoti treniruotes gali asmenys, turintys atitinkamą pedagoginį išsilavinimą, praėję privalomą (periodinį) sveikatos patikrinimą, išklause (pasirašytinai) įvadinį saugos ir sveikatos, saugos ir sveikatos darbo vietoje, gaisrinės saugos, elektrosaugos neelektrotechninio personalo instruktavimus.
- 1.2. Fizinio aktyvumo ir sporto pratybas, treniruotes su moksleiviais gali vykdyti tik atitinkamos kvalifikacijos bei turintys psichologinį pasiruošimą darbui su vaikais.
- 1.3. Darbuotojai periodiškai instruktuojami pagal įstaigoje nustatytą instruktavimo tvarką.
- 1.4. Draudžiama ateiti į darbą neblaiviam, darbo metu vartoti alkoholinius gėrimus, naudoti narkotines bei toksines medžiagas.
- 1.5. Draudžiama atsinešti į įmonės teritoriją, darbo vietą alkoholinius gėrimus, narkotines, chemines, sprogstamąsias medžiagas.
- 1.6. Darbuotojas, pastebėjęs kitą neblaivų darbuotoją, privalo apie tai nedelsdamas pranešti administracijai, esant reikalui, imtis priemonių galimai nelaimei užkirsti.
- 1.7. Darbo ir poilsio režimas:
 - 1.7.1. konkretus darbo ir poilsio režimas, papildomų ir specialių pertraukų skaičius, poilsio vieta nustatomi darbo tvarkos taisyklėse;
 - 1.7.2. pietų pertrauka ne trumpesnė kaip 30 min.
- 1.8. Rūkyti tik specialiai tam skirtose vietose, aprūpintose pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis.
- 1.9. Gaisrinės saugos reikalavimai:
 - 1.9.1. sporto salėje rūkyti ir naudoti ugnį draudžiama;

- 1.9.2. vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui;
- 1.9.3. patalpų šildymui nenaudoti savos gamybos šildymo prietaisų;
- 1.9.4. žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, mokėti jomis naudotis.
- 1.10. Sportuojant, treniruojantis turėti vaistinėlą su medikamentų rinkiniu.
- 1.11. Nedirbti su techniškai netvarkingu inventoriu.
- 1.12. Mokėti suteikti ir supažindinti moksleivius su pirmosios pagalbos teikimo metodais susižeidus, apsinuodijus, staiga susirgus. Išmokyti moksleivius teikti pirmąją pagalbą skęstančiajam, supažindinti su gaivinimo būdais.
- 1.13. Asmens higienos reikalavimai:
 - 1.13.1. nevalgyti darbo vietoje ir nelaikyti maisto produktų;
 - 1.13.2. palaikyti švarą ir tvarką darbo vietoje.
- 1.14. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviesti skubiąją medicinos pagalbą **bendruoju pagalbos telefonu -112**.
- 1.15. Darbuotojui pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma LR įstatymų nustatyta atsakomybė.

II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

- 2.1. Profesinės rizikos veiksniai:
 - 2.1.1. netvarkingas sporto inventorių, sporto įrankiai-galimos traumos;
 - 2.1.2. nepatikimas sporto įrangos pritvirtinimas, dėl ko gali įvykti traumos;
 - 2.1.3. smūgis kamuoliu-galimos traumos;
 - 2.1.4. įspyrimas - trauma;
 - 2.1.5. nepalankios oro sąlygos (saulė, lietus, karštas, šaltas oras). Esant nepalankioms oro sąlygoms galima susirgti kvėpavimo takų, bronchų ligomis. Kaitinant saulei- gali ištikti saulės smūgis;
 - 2.1.6. kritimas – kaulų lūžių pavojus;
 - 2.1.7. galimas persitempimas;
 - 2.1.8. triukšmas;
 - 2.1.9. įdrėskimas;
 - 2.1.10. infekcinės ligos epidemijų metu;
 - 2.1.11. rankų, raiščių patempimas, išnirimas;
 - 2.1.12. vanduo – galimas nuskendimo pavojus;
 - 2.1.13. psichoemocinė būsena.
- 2.2. Saugos priemonės:

- 2.2.1. atliekant treniruotes lauke lauko plotas, aikštynas turi atitikti sanitarinius, techninius reikalavimus;
- 2.2.2. apsisaugojimui nuo griuvimo, paslydimo reikia stebėti, kad grindų danga būtų sausa, nepradėti treniruočių esant šlapiai grindų dangai;
- 2.2.3. naudojamos inventorinės sporto priemonės turi būti tvarkingos, nepažeistos ir nesulūžusios;
- 2.2.4. apsisaugojimui nuo traumų tikrinti, kad sporto įranga būtų sandariai pritvirtinta prie pamatų;
- 2.2.5. kūno kultūros pamokos pradžioje reikia organizuoti moksleivių lengvą apšilimą bėgimo ristele arba nesudėtingų pratimų būdu;
- 2.2.6. po apšilimo mokytojas privalo vizualiai patikrinti kiekvieno moksleivio fizinę būklę ir galimybę pereiti prie pagrindinių pratimų. Atkreipti dėmesį į moksleivių kvėpavimą ir patikrinti, ar nėra kuriam nors moksleiviui galvos svaigimo požymių;
- 2.2.7. atliekant gimnastikos pratimus, būtina atkreipti dėmesį į raiščių patempimus, įdrėskimus;
- 2.2.8. atliekant pratimus su sporto inventoriaus panaudojimu, būtina stebėti, kad šokinėjimo per ožį takelis būtų lygus, kad nebūtų duobių, atplaišų, kad būtų minkštas nušokimo čiužinys. Mokytojas privalo stovėti prie moksleivių nušokimo vietos ir pagelbėti jiems;
- 2.2.9. atliekant granatos metimo ir rutulio stūmimo pratimus, būtina sektorių atitverti. Neleisti, kad į granatos ar rutulio kritimo zoną patektų moksleiviai ir pašaliniai žmonės;
- 2.2.10. šuolių į tolį pratimus atliekant lauke įsibėgėjimo takelis turi būti lygus, be įdubimų, be akmenukų, be stiklo duženų. Atsispyrimo lenta gerai pritvirtinta, neišpuvusi, be atplaišų, šuolio duobė turi būti užpildyta švriu smėliu be priemaišų;
- 2.2.11. šuolių į aukštį pratimų metu kartelė turi gulėti laisvai, kad užkliudžius ją nukristų lengvai, nušokimo vieta išklota specialiais šuoliams į aukštį čiužiniais;
- 2.2.12. žaidžiant krepšinį skydų stovai, skydai ir lankai turi būti gerai pritvirtinti. Šviestuvai, langai apsaugoti tinkleliais. Aikštelė turi būti lygi, be įdubimų ir atplaišų, joje neturi būti pašalinių daiktų;
- 2.2.13. žaidžiant futbolą uždaroje patalpose moksleiviai turi avėti minkštą guminę avalynę, vilkėti sportinius kostiumus, keliai turi būti apsaugoti minkštais antkeliais. Šviestuvai, langai apsaugoti tinkleliais. Grindų danga neslidi;
- 2.2.14. žaidžiant futbolą lauke moksleiviai gali avėti specialius futbolo bucus, blauzdas apsaugoti apsauginiais skydeliais. Žaidimo aikštelė turi būti švari ir lygi, negali būti pagalių, akmenų, skardinių, butelių, stiklo duženų. Draudžiama žaisti perkūnijos metu;
- 2.2.15. žaidžiant tinklinį žaidimo aikštelės grindys turi būti medinės, tvirtos, lygios, be atplaišų ir įdubimų. Moksleivių avalynė turi būti minkšta, spyruokliuojanti, lengva. Šviestuvai, langai apsaugoti tinkleliais. Nenaudoti futbolo, krepšinio ir kitokių kamuolių tinklinio žaidimui;

- 2.2.16. apsisaugojimui nuo miško parazitų, erkių, rekomenduojama pasiskiepyti nuo parazitų;
- 2.2.17. apsisaugojimui nuo įvairių apsinuodijimų, stebėti, kad moksleiviai nevalgytų įvairių nežinomų uogų, vaisių ar kito maisto;
- 2.2.18. saugantis nuo infekcinių ligų, gripo epidemijų metu sklindančių virusų, būtina laikytis asmeninės higienos taisyklių, naudoti kvėpavimo organų ir rankų saugos priemonės;
- 2.2.19. esant nervinei įtampai dėl irzlių moksleivių, treneris turi stengtis susivaldyti, išlaikyti rimtį, nesivelti į barnius su mokiniais.
- 2.2.20. auklėtinius mokant plaukti arba vedant plaukimo sporto treniruotę baseine arba atviraime vandens telkinyje maudymosi vieta turi būti parinkta iš anksto. Draudžiama vesti vaikus maudyti, kai vietos, yra nepatikrintos grupių vadovų, arba arti hidrotechnikos įrenginių, užtvankų, šliuzų, geriamojo vandens aprūpinimo vietose.
- 2.2.21. kelionių metu treneris privalo būti aprūpintas pirmosios pagalbos suteikimo priemonėmis bei mokėti ją kvalifikuotai suteikti.
- 2.3. Asmeninės apsaugos priemonės:
- 2.4.1. sportiniai bateliai;
- 2.4.2. sportinis kostiumas.

III. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

- 3.1. Fizinio aktyvumo specialistas privalo užtikrinti, kad visi sportuojantys mokiniai turėtų sveikatos pažymą.
- 3.2. Prieš organizuojamą išvyką fizinio aktyvumo specialistas privalo:
- 3.2.1. paruošti ir patvirtinti įstaigoje renginio planą,
- 3.2.2. numatyti jo tikslus ir uždavinius, dalyvių kontingentą, vykdymo laiką trukmę;
- 3.2.3. numatyti jo sudėtingumą, numatomas saugos priemones;
- 3.2.4. sudaryti renginio sąmatą.
- 3.3. Fizinio aktyvumo specialistas privalo supažindinti išvykos, ekskursijos narius su kelių eismo taisyklių ypatumais, gamtos saugos priemonėmis, elgesio prie vandens telkinių naudojimosi taisyklėmis.
- 3.4. Siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų, traumų bei raumenų patempimų, darbuotojas privalo užsiėmimų pradžioje praveisti moksleiviams apšilimo pratimus. Prieš kiekvieną pratimą turi instrukuoti auklėtinius apie pratimo atlikimo tvarką.
- 3.5. Prieš išvykstant patikrinti:
- 3.5.1. sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą;
- 3.5.2. ar yra pirmos medicininės pagalbos priemonės;

3.5.3. išvykoje vadovautis patvirtintu maršrutu ir planu.

3.6. Draudžiama leisti važiuoti neblaiviems auklėtiniams, leisti jiems vartoti alkoholinius gėrimus, naudoti narkotines bei toksines, psichotropines medžiagas.

IV. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

4.1. Treniruočių metu pastoviai stebėti sporto įrenginių, įrankių, prietaisų tvarkingumą, užsiėmimo vietos tvarkingumą, sportuojančių moksleivių elgesį užsiėmimų metu.

4.2. Dirbant sporto salėje:

4.2.1. nesant aktyviojo vėdinimo, salė turi būti rūpestingai vėdinama per pertraukas tarp užsiėmimų ir jiems pasibaigus;

4.2.2. sporto salėje turi būti tik tie įrenginiai, kurių reikia užsiėmimams. Jokių pašalinių daiktų, įrankių sporto salėje negali būti;

4.2.3. įrengimams ir sporto inventoriui saugoti greta sporto salės turi būti įrengta speciali patalpa;

4.2.4. įeiti į sporto salę leidžiama tik su sportine apranga ir sportiniais bateliais;

4.3. Sporto įrengimai turi būti nesulūžę, nesugedę, nes dėl to gali įvykti traumos.

4.4. Pastoviai sekti, kad sporto salės grindys būtų sausos ir neslidžios. Šlapias grindis nedelsiant išvalyti.

4.5. Darbuotojui draudžiama:

4.5.1. palikti mokinius sporto salėje be priežiūros arba savo vietoje atsakingu palikti kitą narį, neturintį tam teisių;

4.5.2. leisti sportuojantiems mokiniams išdykauoti;

4.5.3. laikyti vaistus, dezinfekcijos priemones, degtukus, adatas vaikams prieinamose vietose;

4.5.4. leisti auklėtiniams žaisti aštriais daiktais, mėtytis iš jų;

4.5.5. leisti žaisti mokiniams lauko aikštelėse, kai nepatikrinta ar netvarkinga lauko aikštelė (stiklo duženos, elektros laidai, aštrios medžių šakos);

4.5.6. palikti be priežiūros sportuojančius moksleivius be suaugusiųjų priežiūros.

4.6. Išvykdamas su mokiniais į ekskursiją fizinio aktyvumo specialistas, turi būti praėjęs saugos instruktažą, užpildęs ekskursijų dienyną, užrašyti kiek auklėtinių ir kur vyksta.

4.7. Išvykos turi būti vykdomos pagal iš anksto suderintą su įstaigos vadovybe programą.

4.8. Išvykos metu stebėti vaikus, kad jie nesusižeistų, nevalgytų uogų, grybų, žolių, smėlio.

4.9. Fizinio aktyvumo specialistas su savim išvykos metu turi turėti telefoną (mobilųjį).

4.10. Žaidžiant sporto žaidimus:

4.10.1. stalo teniso stalai turi tvirtai laikyti ant rėmo, teniso raketės turi būti be defektų, kad nesusižeidžiant;

- 4.10.2. tinklinio teisėjų stovas, buomas, sportinis arklys, suoliukai, stalas, kėdės ir kiti įrenginiai turi būti sudėti salės pakraščiuose taip, kas netrukdytų treniruotės eigai;
- 4.10.3. žaidžiant futbolą, futbolo aikštė turi būti lygi, veja nupjauta, kad nepaslystant, apžiūrėti, kad joje nebūtų stiklo duženų.
- 4.10.4. vykdant maudymosi renginius maudymosi vieta turi būti parenkama iš anksto. Rekomenduojama, kad paplūdimiai ir kitos vietos, būtų aprūpinti gelbėjimo priemonėmis, valtimis, aptvertos ženklais. Draudžiama vesti vaikus maudyti, kai vietos yra nepatikrintos grupių vadovų, arba arti hidrotechnikos įrenginių, užtvankų, šliuzų, geriamojo vandens aprūpinimo vietose.
- 4.10.5. maudymosi plotą privalo žinoti visi besimaudantieji.
- 4.10.6. vasaros sezono stovyklų metu vaikus mokant plaukti maudymosi vietą reikia rengti stovinčio vandens telkinyje, o jei tokios galimybės nėra, jos teritoriją aptverti tinklo tvorele.
- 4.10.7. Fizinio aktyvumo specialistas su vandens sporto šakų ugdytiniais baseinuose, kur yra bokštai ir tramplinai, turi numatyti šokinėjimo apribojimus, uždrausti šokinėti nuo tramplinų pradinio ir bendro fizinio rengimo grupių moksleiviams, o vyresniųjų grupių nurodyti kokia tvarka ir būdais tai atlikti.
- 4.10.8. jei grupė turi valčių, jos turi būti parengtos panaudoti maudymosi metu. Draudžiama maudymosi metu šokinėti iš valtys, nardyti nuo tiltelių, skardžio, maudyti temstant ir tamsiu paros metu
- 4.10.9. kiekvienas maudymasis vykdomas tik grupės vadovui leidus ir stebint.
- 4.11. Fizinio aktyvumo specialistui draudžiama:
- 4.11.1. palikti sportuojančią, išskylaujančią auklėtinių grupę be priežiūros arba savo vietoje atsakingu palikti kitą narį, neturintį tam teisių;
- 4.11.2. leisti išskylaujantiems išdykauti, atsiskirti nuo pagrindinės grupės, stabdyti pakeleivinius automobilius;
- 4.11.3. leisti sportuojantiems užsiėminėti kitomis sporto šakomis, negu numatyta programoje;
- 4.11.4. stadionuose, miškuose, treniruočių ar varžybų metu laiptoti virvėmis, lipti ant krepšinio stovų, vartų, šokinėti nuo medžių, skardžių, atlikinėti įvairius pratimus be mokytojo leidimo.
- 4.12. Imtis priemonių ir pagal galimybes šalinti priežastis, galinčias sukelti traumas.
- 4.13. Išvykus į varžybas, be mokytojo leidimo negalima auklėtiniams atsitraukti nuo komandos, nevaikščioti vieniems, laikyti visų eisimo saugumo taisyklių gatvėse.
- 4.14. Sportinių sveikatingumo stovyklų bei treniruočių metu draudžiama, be fizinio aktyvumo specialisto nurodymo, maudyti visuose vandens telkiniuose.

V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

5.1. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina pranešti mokyklos direktoriui, kreiptis į medicinos įstaigą, o reikalui esant, iškviešti greitąją medicininę pagalbą ir iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokią, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu, jei tai negresia darbuotojų gyvybei. Jei nelaimingo atsitikimo metu nukentėjusiojo nugabenti į ligoninę ar iškviešti gydytojo nėra galimybės, suteikti pirmąją pagalbą:

5.1.1. susižeidus:

- pirmoji pagalba sužeistajam teikiama švariomis rankomis. Negalima žaizdos liesti. Odą apie žaizdą (1-2cm) reikia dezinfekuoti. Negalima spirituotų dezinfekatorių pilti ant žaizdos. Žaizda aprišama steriliu pirmosios pagalbos paketu ar kita sterilia medžiaga. Negalima liesti vidinės tvarščio pusės, kuri dedama ant žaizdos. Negalima plauti žaizdos vandeniu.

5.1.2. stabdant kraujavimą:

- kraujavimas būna arterinis, veninis, kapiliarinis. Staigiai netekęs trečdalis ar ketvirtadalis kraujo žmogus gali mirti, todėl prasidėjus kraujavimui, ypač arteriniam, kuo skubiausiai jį reikia sustabdyti. Arterinis kraujas yra šviesiai raudonas ir trykšta stipriai, pulsuojančia srove. Veninis kraujas yra tamsiai raudonas ir teka lygia, kartais stipriai srove. Jei kraujavimas yra kapiliarinis, kraujas iš žaizdos laša.

Kraujavimą galima sustabdyti keliais būdais. Kraujuojant arterijai, kraujagyslė užspaudžiama pirštais aukščiau žaizdos, po to toje vietoje uždedamas guminis varžtis. Kraujuojant venai, varžtis uždedamas apačioje žaizdos. Kraujuojant kapiliarams ir smulkioms venoms, užtenka spaudžiamojo tvarščio: sterilus tvarstis dedamas ant žaizdos, virš jo – storas vatos, marlės ar lignino sluoksnis ir stipriai subintuojama.

Suveržiant galūnę varžčiu, po juo reikia padėti minkšto audinio. Vietoj varžčio galima panaudoti odinį diržą, audeklinę juostą. Po varžčių įdedamas raštelis, kuriame nurodoma, kad galūnė užveržta – varžčio negalima laikyti ilgiau kaip dvi valandas. Jei iki to laiko nukentėjusiojo nepavyksta nugabenti į gydymo įstaigą, varžtį reikia 2 – 5 minutėms nuimti, tuo metu kraujagyslę užspausti pirštais;

5.1.3. lūžus kaulams:

- automobilių avarijose lūžus kaului, lūžgaliai sužaloja minkštuosius audinius, apie lūžio vietą patinsta. Judindamas galūnę, žmogus jaučia skausmą, jis negali pakelti lūžusios rankos, remtis lūžusia koja. Jei lūžio vietoje pažeidžiama oda, lūžis vadinamas atviru.

- Teikiant pirmąją pagalbą, svarbiausia imobilizuoti lūžusius kaulus, kad jie nejudėtų. Tam naudojami įtvarai. Be specialių įtvarų, galima naudoti įvairias lenteles, faneros gabalus, lazdas, kartono plokštes ir kitus daiktus. Dedant įtvarus, svarbu nesuspausti ir nepažeisti minkštųjų audinių, todėl jie apvyniojami marle ar kita plona medžiaga, ant jų dedama vatos ar kitokios minkštos medžiagos. Įtvarai tvirtinami marliniais tvarsčiais, vyniojant juos nuo galūnės apačios į viršų. Negalima tampyti pažeistos galūnės, mėginti atstatyti deformuotos vietos.
 - Atvirojo lūžio atveju žaizdos kraštus reikia patepti jodu, ant žaizdos ir išsikišusių lūžusių kaulų galų uždėti sterilų tvarstį ir jį pritvirtinti. Jeigu žaizda labai kraujuoja, dedamas varžtis;
- 5.3. Kilus gaisrui, reikia iškviesti ugniagesius **bendruoju pagalbos telefonu 112** ir turimomis priemonėmis gaisro gesinimo priemonėmis gesinti gaisrą, nedelsiant informuoti mokyklos tiesioginį vadovą. Kilus pavojui sveikatai arba gyvybei, išeiti iš pavojingos zonos.
- 5.2. Įvykus nelaimingam atsitikimui darbe, pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam arba per kitus asmenis pranešti mokyklos direktoriui apie atsitikimą ir jo aplinkybes.

VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

- 6.1. Sutvarkyti darbo vietą, kurioje buvo dirbama.
- 6.2. Pasirūpinti, kad sporto salė būtų išvalyta.
- 6.3. Švarius, tvarkingus sporto įrankius sudėti į jiems skirtą vietą.
- 6.4. Informuoti įstaigos direktorių apie darbo metu gautas traumas, susijusias su darbu, ūmius sveikatos sutrikimus.