



VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „MOLINUKAS“

PATVIRTINTA

Vilniaus lopšelio-darželio „Molinukas“ direktoriaus

2024 m. rugpjūčio 02 d. įsakymu Nr. V-52/17

NEFORMALIOJO UGDYMO PEDAGOGO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. 21

I. BENDROJI DALIS

1.1. Pedagogui, instruktuojamam pagal šią instrukciją ir nesilaikančiam jos reikalavimų, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta materialinė, administracinė ir baudžiamoji atsakomybė, atsižvelgiant į pažeidimo pobūdį bei padarinius.

1.2. Savarankiškai neformaliojo ugdymo pedagogu dirbti gali asmuo:

1.2.1. ne jaunesnis kaip 18 metų;

1.2.2. turintis specialų išsilavinimą;

1.2.3. patikrinęs sveikatą pagal patvirtintą įstaigos darbuotojų sveikatos tikrinimo grafiką, bet ne rečiau kaip kartą per vienus metus (su šiuo grafiku pedagogas supažindinimas pasirašytinai) ir esantis geros sveikatos;

1.2.4. atliekamo darbo apimtyje teoriškai ir praktiškai išmokytas saugiai dirbti, išklauses nustatytą mokymo kursą bei turintis profesinių įgūdžių ir instruktuotas (įforminus instruktavimo registravimo žurnaluose) pagal:

1.2.4.1. darbuotojo saugos ir sveikatos įvadinę instrukciją;

1.2.4.2. bendrąją gaisrinės saugos instrukciją;

1.2.4.3. darbuotojo saugos ir sveikatos (pagal darbo vietą) instrukcijas;

1.3. Darbuotojas instruktuojamas vadovaujantis įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos norminiais dokumentais:

1.3.1. priimant į darbą;

1.3.2. perkeltant į kitą darbą;

1.3.3. pakeitus darbo organizavimą;

1.3.4. pradėjus naudoti naujas arba modernizuotas darbo priemones įstaigoje;

1.3.5. pradėjus naudoti naujas technologijas įstaigoje;

1.3.6. pakeitus ar priėmus naujus (esminius) darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktus;

1.3.7. valstybiniam darbo inspektoriui, saugos darbe tarnybos specialistui arba direktoriui įsitikinus, kad darbuotojų žinios yra nepakankamos;

1.3.8. įvykus nelaimingam atsitikimui, avarijai arba susirgus profesine liga;

1.3.9. ne rečiau kaip vieną kartą per dvylika mėnesių, arba nebuvus darbe ilgiau kaip 60 kalendorinių dienų.

1.4. Darbuotojas atlikdamas savo darbo funkcijas turi laikytis įstaigos darbo tvarkos taisyklėse nustatyto darbo ir poilsio laikos reikalavimų.

1.5. Darbuotojui draudžiama ateiti į darbą neblaiviam, darbo metu vartoti alkoholinius gėrimus, narkotines bei toksines medžiagas. Pastebėjus tokį darbuotoją – pranešti direktoriui ir/arba darbuotojų saugos ir sveikatos specialistui.

1.6. Darbuotojas darbo metu, pakeliui į darbą ar pakeliui iš darbo, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo turi nedelsdamas kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą, pranešti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio vadovui, darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos specialistui.

1.7. Pedagogas privalo:

1.7.1. žinoti ir vykdyti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio darbo tvarkos taisyklių reikalavimus;

1.7.2. nustatyta tvarka pasitikrinti sveikatą;

1.7.3. laikytis asmens higienos reikalavimų, prižiūrėti, kad švarūs būtų darbo drabužiai;

1.7.4. atvykti į darbą blaivus, darbo metu nevartoti alkoholinių gėrimų, narkotinių bei toksinių medžiagų, rūkyti tik tam skirtose vietose;

1.7.5. dirbti tik tuos darbus, kuriuos atlikti yra instruktuotas;

1.7.6. saugoti savo ir nekenkti kitų darbuotojų sveikatai, mokėti saugiai dirbti ir netrukdyti saugiai dirbti kitiems;

1.7.7. vykdyti įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos dokumentų reikalavimus;

1.7.8. tinkamai naudoti asmenines ir kolektyvines saugos darbe priemones, jas rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį, laiku pranešti direktoriui apie jų nusidėvėjimą, užteršimą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas;

1.7.9. vykdyti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio direktoriaus nurodymus;

1.7.10. savarankiškai neišjungti, nekeisti ir nešalinti darbo priemonėse, įrenginiuose, pastatuose įrengtų darbuotojų saugos ir sveikatos apsaugos įtaisų, juos tinkamai naudoti, taip pat pranešti apie darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimus, kurių pats pašalinti negali ar neprivalo, nedelsiant pranešti direktoriui apie darbo priemonių gedimus, pastebėtus trūkumus, galinčius kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai;

1.7.11. raštu pranešti direktoriui apie atsisakymą dirbti esant nesaugiai darbo vietai, netvarkingoms darbo priemonėms;

1.7.12. pranešti direktoriui apie darbo metu gautas traumas, kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus;

1.7.13. naudotis tik tvarkingais elektriniais įrankiais, kištukiniais lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros įranga (jei tai būtų reikalinga), prailgintuvais ir papildoma įranga. Pastebėjus įrenginių, įrangos ar instrumentų gedimus, esant netvarkingoms asmeninėms apsauginėms priemonėms, darbus nutraukti ir nedelsiant pranešti įstaigos direktoriui.

1.7.14. informuoti direktorių apie situaciją darbo vietose ar kitose įstaigos vietose, kur, jo įsitikinimu, gali kelti pavojų aplinkiniams ir ypač vaikams;

1.7.15. Pedagogas turi žinoti:

1.7.15.1. gaisrinės saugos instrukcijos reikalavimus ir juos vykdyti;

1.7.15.2. specialiųjų tarnybų ir atsakingų asmenų telefonų numerius;

1.7.15.3. įstaigos darbo tvarką;

1.7.15.4. kaip suteikti pirmąją pagalbą;

1.7.15.5. savo darbo ir mokomų dalykų metodus.

1.8. Reikalavimai darbo vietai: neformaliojo ugdymo pedagogui turi būti numatytos poilsio patalpos, numatyta vieta darbo įrankiams ir sporto inventoriui sudėti;

1.9. Pedagogas turi būti žinoma pirmosios pagalbos vaistinė (vaistinė buvimo vieta ženklinama baltu pliuso ženklu žaliame fone).

1.10. Pedagogas, nukentėjęs nelaimingo atsitikimo metu, turi nedelsdamas apie tai pranešti direktoriui ir darbuotojų atstovui, kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą. Asmuo, matęs nelaimingą atsitikimą arba apie jį sužinojęs, turi nedelsdamas suteikti nukentėjusiajam pirmąją medicininę pagalbą ir pranešti direktoriui, jeigu reikia, iškviešti greitąją medicininę pagalbą. Darbo vietą ir įrengimų būklę, iki bus pradėtas tirti nelaimingas atsitikimas, reikia išlaikyti tokią, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jei tai kelia pavojų aplinkinių žmonių gyvybei ar sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, įforminus tam tikru aktu, nufotografavus ar nufilmavus.

1.11. Pedagogas nedelsiant turi pranešti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio direktoriui ir sveikatos specialistui apie įvykusius nelaimingus atsitikimus vaikui/jaunuoliui jo treniruotės metu.

1.12. Reikalavimai pedagogo darbo vietai:

1.12.1. visa darbo vietos įranga turi būti geros būklės: be aštrių kampų, vinių, atsikišusių varžtų, šiurkščių kraštų ir pan.;

1.12.2. darbo vieta turėtų būti tvarkinga, tinkama darbui su vaikais.

1.13. Pakilus vaikų kūno temperatūrai ar esant kitiems sveikatos negalavimams nedelsiant būtina apie tai pranešti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio direktoriui bei sveikatos specialistui.

1.14. Gaisrinės saugos reikalavimai:

1.14.1. vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrai;

1.14.2. rūkyti tik tam tikslui skirtose, ženklais pažymėtose ir tinkamai įrengtose vietose, kuriose yra indas nuorūkoms dėti, įrengta ištraukiamoji ventiliacija bei gesinimo priemonės (įstaigoje); lauke rūkyti tik įsitikinus, kad tai nekels gaisro pavojaus (sausą žolę, degios šiukšlės, šienas ir pan.);

1.14.3. žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, jų veikimo principus, panaudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisrui.

Bendrieji saugos reikalavimai:

1.15. Šie saugos reikalavimai yra privalomi organizuojant ir vykdant treniruotes, pamokas bei įvairius kitus kūno kultūros ir sporto renginius.

1.16. Ugdomo įstaigų vadovai, pedagogai ir medicinos personalas, taip pat asmenys, kuriems patikėtas kūno kultūros masinis, sveikatingumo ir sportinis darbas su vaikais/jaunuoliais, privalo žinoti šiuos reikalavimus ir jų laikytis praktinėje veikloje.

1.17. Pedagogas, sporto organizatorius, vadovaujantis treniruotėms, tiesiogiai atsako už sportuojančiųjų gyvybę bei sveikatos apsaugą ir privalo:

1.17.1. prieš treniruotę kruopščiai apžiūrėti vietovę, kur jos vyks, įsitikinti, ar tinkamas sporto inventorių, ar patikimai, saugiai pastatyti ir įtvirtinti įrengimai, ar jie atitinka higienos reikalavimus ir normas. Informuoti vaikus apie fizinių pratimų atlikimo tvarką, nuoseklumą ir saugos priemones;

1.17.2. kasmet mokslo metų pradžioje, sezono pradžioje ar kitaip nustačius periodiškumą supažindinti vaikus/jaunuolius su saugaus elgesio per treniruotes ir varžybas sporto salėse, sporto aikštelėse, baseinuose, prie vandens telkinių reikalavimais;

1.17.3. mokyti vaikus/jaunuolius griežtai laikytis fizinio krūvio nuoseklumo ir stebėti, kaip vaikai laikosi saugaus elgesio taisyklių. Žinoti kiekvieno vaiko sveikatos būklės, fizinio pasirengimo ir funkcinių galimybių medicininių tyrimų rezultatus. Pasirodžius nuovargio požymiams arba vaikui/jaunuoliui sunegalavus, pablogėjęs jo savijautai, nedelsiant nusiųsti jį pas gydytoją;

1.17.4. treniruočių metu visi dalyviai turi būti treniruočių vietoje;

1.17.5. pasibaigus treniruotėms, kruopščiai apžiūrėti jų vietą, pašalinti aptiktus trūkumus, patikrinti, ar nėra elektros tinklo pažeidimų, išjungti elektrą.

1.18. Vilniaus Markučių lopšelio-darželio atsakingas personalas kontroliuoja, kaip įgyvendinamos profilaktinės priemonės, padedančios saugoti sportuojančiųjų sveikatą, taip pat tai, ar kūno kultūros ir sporto renginių vietos atitinka higienos reikalavimus.

1.19. Pedagogui draudžiama rengti treniruotes, jei joms reikalingi įrengimai ar sporto inventorių yra sugedę bei nėra specialios sportinės aprangos.

1.20. Per treniruotes ir varžybas vaikų skaičius neturėtų viršyti nustatytų normų. Jos turi būti

apibrėžtos nuostatų, taisyklių ar kitų dokumentų.

1.21. Pedagogas turi nedelsdamas nutraukti varžybas ar treniruotes, (a) jei kyla pavojus dėl vaikų saugos ar sveikatos dėl stichinių ar kitų nelaimių; (b) jei paaiškėja, kad įrengimai ir inventoriai neatitinka reikalavimų; (c) jei paaiškėja, kad neapsirūpinta pirmosios medicinos pagalbos priemonėmis.

II. BENDRIEJI PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

2.1. Pavojingi veiksniai darbo aplinkoje, dėl kurių pedagogas gali patirti ūmių sveikatos sutrikimų:

2.1.1. Nepalankios darbo vietos mikroklimato sąlygos – temperatūros, drėgmės svyravimai ir oro užteršimas – galimi plaučių ir kvėpavimo takų susirgimai. Parinkti tinkamus darbo drabužius, užtikrinti individualias kvėpavimo apsaugines priemones (respiratorius ir kt.);

2.1.2. Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės, oro užterštumas), alergiškai veikiančios visą organizmą – galimi uždegimai, alerginės ir profesinės ligos. Naudoti darbinį kostiumą, avalynę, pirštines, respiratorių, kt.;

2.1.3. Elektros srovės poveikis – galimi širdies veiklos, kvėpavimo sutrikimai, įvairių laipsnių nudegimai, netenkama sąmonės. Naudotis tvarkinga elektros įranga. **Draudžiama** pačiam remontuoti bet kokius sugedusius elektrinius prietaisus, įrankius ir pan. Pastebėjus bet kokius gedimus, iškviešti elektriką arba asmenį, atsakingą įstaigoje už elektros ūkį. Pranešti direktoriui;

2.1.4. Triukšmas, vibracija – neigiamas poveikis centrinei nervų sistemai;

2.1.5. Karšta aplinka (aukštesnė kaip + 35°C) – varginančiai veikia organizmą;

2.1.6. Šalta aplinka (kai temperatūra – 10°C) – galimas sušalimas;

2.1.7. Netvarkinga darbo vieta, užkrauta daiktais, netvarkingai sukraunamos medžiagos, nelygios ir slidžios grindys – galimos sunkios bei mirtinos traumos. Pastoviai užtikrinti tvarką darbo vietoje;

2.1.8. Netvarkingos darbo priemonės – galimi gedimai su sunkių traumų bei mirtinų atvejų pasekmėmis. Būtina vykdyti įrenginių profilaktinius, planinius remontus bei technines apžiūras, naudotis tik tvarkingomis darbo priemonėmis;

2.1.9. Netinkamas maitinimasis – galimi virškinimo sutrikimai. Prieš darbą ir per pietų pertrauką nepersivalgyti;

2.1.10. Pavojingos darbo zonos. Galimos traumos, sunkūs sužeidimai. Apmokyti saugaus darbo metodų, įvertinant visų saugaus darbo reikalavimų momentus. Dirbti sutvarkytoje darbo vietoje, susikaupus, atidžiai atlikti pavestus darbus.

2.1.11. Krintantys, griūvantys daiktai;

- 2.1.12. Dūžtantys daiktai (stiklas, plastmasė ir kt.), šukių valymas – galimos pjautinės traumos, sužeidimai. Valyti tik su šluotele, samteliu, dėvėti pirštines;
- 2.1.13. Aštrūs įrenginių, inventoriaus, mechanizmų kampai;
- 2.1.14. Fizinė perkrova – galimos traumos. Dirbant, laikytis darbo ir poilsio režimo.
- 2.1.15. Pastebėjus bet kokį gedimą, netvarką ar keliantį pavojų veiksni – informuoti direktorių. Darbo nepradėti, kol bus pašalinti visi trūkumai;
- 2.1.16. Krovinį keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą, jei krovinys yra pernelyg sunkus, didelis, nepatogus kelti;
- 2.1.17. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovinio masė kartu dirbant kitą darbą (iki dviejų kartų per valandą): vyrams – iki 30 kg, moterims – iki 10 kg.

III. REIKALAVIMAI DENGTIEMS SPORTO ĮRENGINIAMS IR SPORTO SALĖMS

- 3.1. Sporto salių patalpose įrengimų išdėstymas turi atitikti statybos ir higienos normas bei elektros ir priešgaisrinės saugos taisyklių reikalavimus.
- 3.2. Vykdamas masinius renginius sporto salėje, vienam vaikui turi būti skiriama ne mažiau kaip 0,7 m², perpildyti salę draudžiama.
- 3.3. Sporto salių grindys turi būti lygios, be plyšių, išsikišimų ir neslidžios.
- 3.4. Grindys turi būti nesideformuojančios nuo plovimo, o per treniruotes turi būti sausos ir švarios.
- 3.5. Sporto salės sienos turi būti lygios, nudažytos šviesiais dažais, atspariais kamuolio smūgiams, netepančios, jose 1,8 m aukščiau neturi būti iškyšulių. Šildymo įtaisai turi būti uždengti tinklais arba skydais ir neturi išsikišti iš sienos plokštumos.
- 3.6. Sporto salės langai turi būti su apsauginėmis grotelėmis bei specialiais įtaisais, saugančiais nuo tiesioginių saulės spindulių.
- 3.7. Salės lubų dažai neturi byrėti ir turi būti atsparūs kamuolio smūgiams.
- 3.8. Sporto salės apšvietimas turi atitikti higienines apšvietimo normas.
- 3.9. Uždari sporto įrenginiai turi būti vėdinami natūraliu skersvėju, taip pat specialiais ventiliacijos įrenginiais.
- 3.10. Sporto salė valoma ne rečiau kaip 2 kartus per dieną naudojant plovimo priemones ir vėdinama po kiekvienos treniruotės.
- 3.11. Prie sporto salės turi būti atskiri (berniukams ir mergaitėms) tualetai ir šilto vandens dušai su dviem dušo rageliais ir vienu praustu.
- 3.12. Sporto inventorių ir įrengimus turi būti laikomi tik tam skirtose patalpose.

- 3.13. Sporto salės apšvietimo valdymo skydas turi būti pritaikytas iš dalies atjungti elektrai.
- 3.14. Ant visų elektros lizdų turi būti įtaisytos apsauginės užmovos.
- 3.15. Sporto salės pagalbinių patalpų bei sanitarinių mazgų apšvietimas gali būti ir vien dirbtinis, ne mažesnis kaip 75 liuksai.
- 3.16. Sporto salėje turi būti įrengtas ir atskiras avarinis apšvietimas.
- 3.17. Ventiliacija turi būti tokia, kad oro apytaka treniruočių metu būtų 80 m³/val. vienam žmogui.
- 3.18. Vaikai į sporto salę įleidžiami tik su sporto apranga ir avalyne.
- 3.19. Pagrindinių sporto įrenginių patalpose matomoje vietoje turi būti pakabintas sportuojančiųjų evakuacijos (gaisro ar stichinės nelaimės atveju) planas. Šiame plane turi būti numatytas sportuojančiųjų gelbėjimas iš visų patalpų.
- 3.20. Sporto salėje turi būti ne mažiau kaip dvejios durys, vienos iš jų – tiesiogiai į lauką.
- 3.21. Sporto salės evakuacinių išėjimų duris leidžiama užrakinti tik iš vidaus lengvai atrakinamais užraktais, velkėmis, kabliukais. Kategoriškai draudžiama aklinais užkalti ar užgriozdinti atsarginių išėjimų iš sporto salės duris.
- 3.22. Sporto salėje turi būti įrengtas gaisrinis skydas su rankinio priešgaisrinio inventoriaus rinkiniu.

IV. REIKALAVIMAI ATVIROMS SPORTO AIKŠTELĖMS

- 4.1. Atviros sporto aikštelės turi būti ne arčiau kaip 10 m nuo mokomųjų korpusų ir aptvertos nustatyto dydžio tvora ar gyvatvore.
- 4.2. Aikštelių negalima atitverti grioveliais, mediniais ar plytų aptvarais. Arčiau kaip per 2 m aplink aikštelę neturi būti medžių, stulpų, tvorų ir kitų daiktų, galinčių traumuoti sportuojančiuosius.
- 4.3. Bėgimo takeliai turi būti specialiai įrengti, be kauburių, duobių, slidaus grunto. Takelis turi tęstis ne mažiau kaip 10 m už finišo atžymos.
- 4.4. Šuolių duobės turi būti lygiu pagrindu, 20-40 cm gyliu pripildtos švaraus biraus smėlio.
- 4.5. Vietos, skirtos diskui, rutuliui ir kt. prietaisams mėtyti, turi būti gerai matomos (kai kurios turėti aptvaras), gerokai toliau nuo viešojo naudojimo vietų (šaligatvių, kelių, vaikų žaidimo aikštelių). Tokių aikštelių ilgis turi būti ne mažesnis negu kruopščiai parinktos ir visiškai atitikti dalyvių amžiaus ypatumus bei fizinį parengtumą.
- 4.6. Atvirų aikštelių apšvietimas turi atitikti apšvietimo higienos normas.

V. REIKALAVIMAI SPORTO INVENTORIUI IR ĮRENGIMAMS

5.1. Visi sporto įrengimai ir prietaisai, pastatyti uždaroje ar atviroje treniruočių vietoje, turi būti tvarkingi ir gerai įtvirtinti.

5.2. Gimnastikos prietaisų mazguose ir jungtyse neturi būti išsikišimų. Tvirtinimo detalės (veržlės, sraigčiai) turi būti tvirtai priveržtos.

5.3. Gimnastikos paklotai turi būti glaustai išdėlioti aplink gimnastikos prietaisą, kad sportuojantysis nušoktų arba kristų tik ant kojų.

5.4. Gimnastikos prietaisai turi būti išdėstomi taip, kad aplink kiekvieną jų būtų saugi zona.

5.5. Mėtomų įrankių svoris turi atitikti vaikų/jaunuolių amžių, varžybų taisykles ir saugos reikalavimus.

5.6. Inventoriaus ir sporto įrengimų tvirtumas ir pokyčiai turi būti fiksuojami specialiaame žurnale.

5.7. Gimnastikos lygiagrečių kartys reguliariai patikrinamos. Pastebėjus įskilimus jas būtina pakeisti.

5.8. Skersinio atatampos standžiai pritvirtinamos prie grindų, nepaliekant išsikišimų, pats skersinis kaskart atlikus pratimus nuvalomas sausu skuduru.

5.9. Gimnastikos buomas turi būti be įskilimų ir šerpetų, lygiagretės – per daug neišlinkusios, ožio atramos turi būti laisvai reguliuojamos ir stipriai įtvirtintos korpuse.

5.10. Gimnastikos tiltelio apačia turi būti apkalta guma, kad atsispiriant neslystų.

5.11. Kamuoliai tiksliai parenkami pagal vaikų/jaunuolių amžių ir fizinį parengtumą.

VI. REIKALAVIMAI APRANGAI IR AVALYNEI

6.1. Apranga turi atitikti anatomines ir fiziologines sportuojančiųjų organizmo ypatybes, drabužiai turi netrukdyti kraujo apytakos. Drabužiuose neturi būti veržiančių detalių. Jie turėtų nevaržyti kvėpavimo bei kūno judesių. Netinka ankšta apranga.

6.2. Apranga turi atitikti klimatinės sąlygas ir metų laiką. Žiemą šilti drabužiai siuvami iš tokių medžiagų, kurios nepraleidžia šilumos ir yra lengvos. Aprangos modeliai turi būti tokie, kad lengviau sulaikytų šilumą. Vasarą reikalavimai kiti – naudojamos medžiagos, kurios gerai praleidžia šilumą ir orą, kad nebūtų perkaistama.

6.3. Ypač dideli reikalavimai keliama jaunimo sporto aprangai, nes jaunų žmonių poodiniame sluoksnyje daugiau kraujagyslių, negu suaugusiųjų. Dėl to vaikai greičiau perkaista arba persąla. Būtina, kad vaikų, jaunuolių drabužiai labiau nei suaugusiųjų atitiktų klimatą ir sezono laiką.

6.4. Svarbu geras drabužių laidumas orui ir drėgmei. Apranga turi gerai sugerti prakaitą ir riebalinių liaukų išskyras. Todėl apatinė apranga nerekomenduotina iš sintetinio pluošto.

6.5. Drabužiai, kurie liečiasi su oda, neturi jos dirginti. Apranga neturi būti gaminama iš šiurkščių audinių, kurie gali nutrinti į odą ir sukelti uždegimus.

6.6. Apranga turi praleisti orą, kad oda galėtų kvėpuoti ir ant jos nesikauptų nešvarumai. Nepatartina dėvėti sintetinės aprangos. Rekomenduotina medvilninė ar vilnonė apranga.

6.7. Sportinė avalynė turi nepraleisti vandens ir būti laidi orui. Šiomis savybėmis pasižymi odinė avalynė.

6.8. Avalynė turi atitikti kojos dydį, nespausti kraujagyslių, nervų ir nevaržyti judesių. Ankšta ir per didelė avalynė nutrina, pažeidžia odą, pritrina nuospaudas ir kt.

6.9. Nerekomenduotina per aukšta pakulnė, nes nuo to kinta laikysena, ypač jaunesnių sportuojančių asmenų.

6.10. Nerekomenduotina guminė avalynė. Tokia avalynė sunki, nepraleidžia oro ir sukelia kojų prakaitavimą. Po treniruočių šlapia avalynė būtinai turi būti išdžiovinama.

6.11. Pasirinkta avalynė turėtų būti gros kokybės. Sportuojant labai apkraunamos pėdos, todėl avalynė turi būti patogi. Ypač tai svarbu augantiems jauniems sportininkams ir sportuojantiems.

VII. REIKALAVIMAI NEFORMALIOJO UGDYMO PEDAGOGUI

Bendrieji reikalavimai:

7.1. Ugdymo procesą organizuojančiam ir vykdančiam pedagogui, pažeidusiam saugos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta drausminė, materialinė, administracinė ir baudžiamoji atsakomybė.

7.2. Pedagogui gali dirbti nustatyta tvarka paskirtas asmuo, pasitikrinęs sveikatą ir susipažinęs su darbo saugos reikalavimais.

7.3. Pedagogas turi tikrintis sveikatą kartą per metus.

7.4. Pedagogas privalo laikytis vidaus tvarkos taisyklių, saugoti savo ir vaikų sveikatą, mokėti saugiai dirbti, žinoti ir vykdyti saugos reikalavimus.

7.5. Pedagogas draudžiama dirbti neblaiviems ar apsvaigusiams nuo narkotinių ir toksinių medžiagų.

7.6. Draudžiama dirbti su techniškai netvarkingomis sporto priemonėmis, įrankiais, prietaisais.

7.7. Draudžiama leisti dirbti už save kitiems, ne tos ugdymo įstaigos darbuotojams.

Priešgaisrinės apsaugos reikalavimai:

7.8. Draudžiama rūkyti sporto salėse, sporto aikštelėse, pagalbinėse patalpose.

7.9. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.

7.10. Patalpoms šildyti nenaudoti nestandartinių ir savo gamybos šildymo įrenginių.

7.11. Žinoti gaisro gesinimo priemonės, mokėti jomis naudotis.

7.12. Įvykus nelaimingam atsitikimui arba vaikui/jaunuoliui staigiai susirgus, pedagogas nedelsdamas turi pradėti teikti pirmąją pagalbą, iškviesti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio visuomenės sveikatos specialistą arba nuvesti vaiką/jaunuolį į medicinos punktą, reikalui esant, iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

7.13. Apie nelaimingą atsitikimą nedelsiant pranešti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio vadovui ir iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokia, kokia ji buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jei susidariusios sąlygos kelia pavojų aplinkinių gyvybei ar sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, kurie įforminami aktu.

7.14. Kilus gaisrui vaikai išvedami iš pavojingos zonos, iškviečiami ugniagesiai ir gaisras pradedamas gesinti turimomis priemonėmis. Apie gaisrą nedelsiant informuoti ugdymo įstaigos administraciją.

Pedagogui pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

7.15. netvarkingas sporto inventorių;

7.16. nepatikimas sporto įrangos patvirtinimas;

7.17. netvarkinga darbo vieta, slidžios, nelygios grindys, aikštelė arba stadionas.

Pedagogas privalo:

7.18. įsitikinti, kad sportuojantieji prieš prasidedant sezonui pasitikrino sveikatą;

7.19. pasirūpinti reikiama apsauga nuo netinkamų aplinkos sąlygų;

7.20. žodžiu instrukuoti sportuojančiuosius saugos ir traumų profilaktikos klausimais;

7.21. ugdyti saugos įgūdžius per treniruotes;

7.22. žiūrėti, kad treniruočių lygis atitiktų sportuojančiųjų pasirėngimą;

7.23. mokėti teikti pirmąją medicinos pagalbą;

7.24. Prieš pradėdant darbą patikrinti:

7.25.1. sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą;

7.25.2. karčių, lygiagrečių, skersinio atatampų, krepšinio lankų, vartų ir t.t. pritvirtinimo kokybę;

7.25.3. ar švari ir tvarkinga sporto salė, ar tvarkingos (be išlindusių vinių, lygios, be atplaišų ir plyšių) salės grindys;

7.25.4. treniruotės vietos (sporto aikštelės, bėgimo takų, šuoliaduobių, futbolo aikštės, plaukimo baseino ir kt.) tvarkingumą. Darbo nepradėti tol, kol nepašalinti visi pastebėti traumų pavojų keliantys veiksniai.

7.26. Darbo metu:

7.26.1. nepalikti vienu vaikų/jaunuolių sporto salėse, aikštelėse, stadionuose;

7.26.2. treniruočių metu nuolat stebėti sporto įrengimų, įrankių, prietaisų ir kito inventoriaus tvarkingumą, vaikų/jaunuolių darbą ir elgesį. Pedagogas atsako už vaikų saugą treniruočių metu.

7.27. Baigus darbą:

7.27.1. sutvarkyti sporto vietą;

7.27.2. švarius, tvarkingus sporto įrankius, prietaisus sudėti į jiems skirtą vietą;

7.27.3. apie pastebėtus saugaus darbo, priešgaisrinės saugos pažeidimus pranešti Vilniaus Markučių lopšelio-darželio vadovui;

7.27.4. sudėti visas šiukšles į dėžes arba į tam tikslui skirtas vietas;

7.27.5. apžiūrėti savo darbo vietą, ar nepalikta įrankių, patikrinti, ar neliko gaisrą sukeliančių medžiagų ir priemonių;

7.27.6. sudėti visus darbo įrankius, inventorių ir rūbus į tam skirtą vietą.

VIII. TRAUMŲ PROFILAKTIKA ATLIEKANT KAI KURIUOS PRATIMUS

8.1. Įsimojavimas atsirėmus:

Kai vaikas įsimojuoja remdamasis dilbiais, reikia viena ranka laikyti jį už rankos prie peties (būtinai iš priekio), o kita pastumti jo nugarą pagal mostą pirmyn. Jei įsimojuojama remiantis rankomis, pirma reikia abiem rankomis prilaikyti vaiką iš po karties apačios (viena už krūtinės, kita už nugaros), didinant mostus, o paskui saugoti, apglėbus delnu vaiko ranką (laikomą ant karties) virš alkūnės.

8.2. Pakilimas mostu atgal, remiantis dilbiais:

Stovint šonu, viena ranka apimti vaiko ranką arčiau peties, o antra pagal mostą atgal pastumti už šlaunies iš apačios (po kartimis). Jeigu pakilimas atliekamas ant lygiagrečių galų, galima padėti, padidinant mostus abiem rankomis – viena už pilvo, kita už šlaunies.

8.3. Pakilimas mostu pirmyn remiantis rankomis:

Padedama iš nugaros apačios (ranka iš apačios tarp karčių). Galimas kritimas pirmyn, kai po pakilimo mojant atgal pečiai pasilieka priekyje. Šiuo atveju vaiką reikia prilaikyti už rankos (arčiau alkūnės) arba būti pasiruošus prilaikyti krūtinę (iš apačios).

8.4. Kūlvirstis pirmyn iš atremties sėdint kojomis žergtai:

Iš pradžių padedama pastumiant viena ranka vaiką už nugaros, o kita laikant už kelio. Toliau padedama abiem rankomis, kurios pakišamos po nugarą.

8.5. Pakilimas išsitiesiant iš atremties rankomis:

Kai pakilimas į atremtį atliekamas sėdint kojomis žergtai, padedama lengvai stumtelint viena ranka menčių srityje, o kita – už dubens ir laikoma iki išsitiesimo virš karčių. Pakylant į atremtį, vaiką/jaunuolį laikyti viena ranka už rankos prie peties (iš viršaus), o kitą pakišti po nugarą ir padėti lengvai stumtelint.

8.6. Įsimojavus remiantis į lygiagrečių galus veidu į lauko pusę, nušokama permojus kojas per vieną kartį ir 90^0 pasisukant:

Stovint šonu iš atraminės rankos pusės, būtina laikyti ją viena ranka virš alkūnės (būtinai iš priekio), kita už dilbio, o permojimo per kartį ir nušokimo momentu padedama atlikti judesį petimi pirmyn ir į šalį.

8.7. Kybojimas išsilenkus:

Mokomasi ant žemo skersinio. Būtina viena ranka laikyti vaiką/jaunuolį už juosmens, o kita prilaikyti už kojų, padedant išlaikyti reikiamą padėtį. Užtikrinti saugą galima uždėjus delną iš viršaus ant plaštakos, spaudžiant ją prie prietaiso, kad ji nenuslystų.

8.8. Mostas lanku iš atremties:

Mokantis pratimo ant žemo skersinio, padėti skiriami du žmonės (iš atliekančiojo mostus šonu). Jie turi stovėti šonu į skersinį. Vienas prilaiko vaiką už nugaros, kitas – už kojų. Mokantis pratimo ant aukšto skersinio, pedagogas stovi po strypu iš šono nuo besimokančiojo ir stengiasi sulaikyti nuo kritimo žemyn (prilaikydamas už dubens ir nugaros), nukreipdamas judėjimą lanku žemyn. Ypač atidžiam reikia būti mosto pirmyn baigimo ir pirmo mosto atgal momentu; krentantį vaiką/jaunuolį reikia sugriebti abiem rankom. Kybojimas ant pakinklių Ranka palaikyti už kelių arčiau pėdų, saugant, kad kojos nenuslystų nuo prietaiso.

8.9. Nušokimas pritupiant:

Prilaikyti vaiką/jaunuolį iš apačios, pakišus vieną ranką po petimi, kita ranka prilaikoma už pilvo, padedant laiku sulenkti kojas ir švelniai nusileisti, kad vaikas/jaunuolis nenukristų išsitiesęs.

8.10. Permojimai atremtyje:

Ant žemo prietaiso prilaikyti už rankos, stovint iš priekio šonu nuo vaiko/jaunuolio: artimesne ranka tvirtai apimti vaiko/jaunuolio ranką virš alkūnės, o kita prilaikyti už dilbio (bet ne atvirkščiai), reguliuojant kūno judėjimą į reikiamą pusę. Kai permojimai atliekami iš atremties raitom į atbulinę atremtį arba ant aukšto prietaiso, patogiau padėti išlaikyti pusiausvyrą stipriai laikant vaiką/jaunuolį už kojos čiurnų.

8.11. Pasikėlimas perverčiant:

Vaikui/jaunuoliui mojanč koją pastumti jį iš apačios už šlaunies, padedant prispausti pilvui prie skersinio, o kita ranka prilaikyti už peties (arba už nugaros apačios). Kai besimokantysis prigulus pilvui prie skersinio, reikia prilaikyti jį už kojos, kad išsilaikytų reikiamoje padėtyje išlenkdamas kūną. Kai vaikas/jaunuolis keliai persiversdamas ant aukšto prietaiso, padedamas kojų sulenkimo momentu (po prisitraukimo) stumtelint iš apačios už juosmens, o kita ranka prilaikoma už peties, neleidžiant prieš laiką ištiesti rankų ir padedant padaryti persivertimą. Perėjusį į atremtį, vaiką/jaunuolį prilaikyti už kojos pirštų.

8.12. Įsimojavimas kybant ant aukšto skersinio ir nušokimai:

Stovint po skersinio šono, padėti vaikui/jaunuoliui įsisiūbuoti ir būti pasiruošusiam prilaikyti už krūtinės arba nugaros apačios.

8.13. Šuoliai per gimnastikos ožį arba arklių:

Vaikui/jaunuoliui, užšokantį ant prietaiso, prilaikyti už žasto abiem rankomis. Toliau prilaikant padedama jam atsispirti nuo prietaiso ir saugiai nušokti.