

PATVIRTINTA
Kauno sporto mokyklos „Startas“
direktoriaus 2025 m. rugsėjo d.
įsakymu Nr. 1-

KAUNO SPORTO MOKYKLOS „STARTAS“ SAUGAUS SPORTAVIMO TAISYKLĖS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Kauno sporto mokyklos „Startas“ saugaus sportavimo taisyklės (toliau – Taisyklės) nustato Kauno sporto mokyklos „Startas“ (toliau – Mokykla) Trenerių, Sportininkų ir kitų Sporto renginiuose dalyvaujančių asmenų saugaus sportavimo ir sveikatos reikalavimus, saugumo taisykles treniruočių ir varžybų metu bei vykstant į Sporto renginius ar iš jų bei saugaus sportavimo taisykles per įvairių sporto šakų renginius Mokykloje ir už jos ribų.

2. Šios Taisyklės parengtos vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto ir švietimo įstatymais, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymais, kurie nustato vaikų švietimo programų vykdymo bendruosius sveikatos saugos reikalavimus, profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose tvarką, stovykloms ir pirtims taikomus bendruosius sveikatos saugos reikalavimus, taip pat Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu patvirtintu Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos aprašu (su visais pakeitimais) bei Mokyklos nuostatais.

3. Šios Taisyklės taikomos visose Mokyklos patikėjimo teise valdomose patalpose ir teritorijose, taip pat kituose Sporto renginių objektuose, atvirose teritorijose, suderinus naudojimosi jomis sąlygas su objektų ar teritorijų valdytojais ar nuomotojais ir privalomos visiems Mokyklos Treneriams, kitiems darbuotojams, Sportininkams, svečiams ir visiems kitiems susijusiems asmenims.

4. Sporto įrangą ar statinius, kurie neatitinka saugumo, sanitarijos, higienos, priešgaisrinių ir kitų reikalavimų, draudžiama naudoti sportinio proceso metu.

5. Šiose Taisyklėse naudojamos sąvokos:

5.1. **Sportininkas** – asmuo, su Mokykla sudaręs priėmimo į Kauno miesto savivaldybės įsteigtas sporto mokyklas sutartį, kuris varžosi su kitais asmenimis sporto varžybose ir/ar treniruoiasi sporto pratybose, sporto treniruočių stovyklose, kurių tikslas – pasirengti sporto varžyboms.

5.2. **Sporto renginys** – varžybos ir stovyklos (kelionė į juos bei iš jų), treniruotės bei kiti Mokyklos renginiai.

5.3. **Stovykla** – treniruočių proceso dalis, kai vykdomas tikslingas ir apibrėžtos trukmės Sportininko rengimas, siekiant įvertinti jo pasiektą parengtumo lygį ir šį lygį pakelti prieš konkrečias varžybas bei bendro fizinio pasirengimo ir vasaros sveikatingumo stovyklos.

5.4. **Treneris** – su Mokykla darbo sutartį sudaręs sporto specialistas, rengiantis Sportininkus sporto varžyboms ir/ar jiems vadovaujantis šiose varžybose.

5.5. **Treniruotė** – trenerio vadovaujama arba savarankiška veikla, kurios tikslas – pasirengti sporto varžyboms.

5.6. **Varžybos** – nacionalinių ar tarptautinių subjektų organizuojamas tam tikros šakos renginių sistemai priklausantis Sporto renginys, kuriame pagal iš anksto paskelbtus nuostatus ir tarptautinės nevyriausybines sporto organizacijos ar nacionalinės sporto šakos federacijos patvirtintas sporto šakos (šakų) taisykles (tiek, kiek tai neprieštarauja tarptautinės sporto šakos federacijos patvirtintoms taisyklėms) Sportininkai varžosi tarpusavyje (individualiai ar komandomis), o šio renginio laimėtoją (laimėtojus) ir rezultatą lemia besivaržančiųjų fizinės ir psichinės savybės ir/ar įgūdžiai.

II SKYRIUS

RIZIKOS VEIKSNIAI IR PREVENCINĖS PRIEMONĖS

6. Siekiant gerinti sportinio ugdymo proceso kokybę ir mažinti sužalojimų skaičių Mokykloje, užtikrinant saugias ir sveikatai nekenksmingas sportavimo sąlygas, išskiriami šie pagrindiniai riziką saugiam sportavimui galintys sukelti veiksniai ir galimos jų prevencinės priemonės:

<i>Rizikos veiksnys</i>	<i>Galimos prevencinės priemonės</i>
Neracionalus Sporto renginių organizavimas a) netinkamai sudarytas Treniruočių tvarkaraštis; b) per didelės Sportininkų grupės sporto salėje ar aikštyne; c) netinkamas sportinių grupių sudarymas – nevienodas fizinis pajėgumas, skirtingas amžius; d) netinkamas sportinio inventoriaus išdėstymas (pritvirtinimas) salėje; nedėmesingas Trenerio dalyvavimas Treniruotėse	I. Sudaryti optimalius ir į konkretų amžiaus tarpsnį orientuotus Treniruočių tvarkaraščius. II. Sukomplektuoti sportines grupes vadovaujantis sportinio ugdymo ir (ar) rengimo organizavimo tvarkos aprašu. III. Tikrinti sporto įrangą – jos susidėvėjimą, tinkamumą, atitiktį specialioms standartams ir reikalavimams. IV. Nepalikti vienu Sportininkų sporto salėje, aikštelėje, manieže, ledo arenoje. V. Neužsiimti pašaliniais darbais, kurie ilgą laiką atitraukia dėmesį nuo sportininkų.

<i>Rizikos veiksnys</i>	<i>Galimos prevencinės priemonės</i>
Treniruočių metodikos trūkumai a) treniruočių nereguliarumas; b) neteisingas krūvio paskirstymas; c) individualaus ir gerai diferencijuoto mokymo, atsižvelgiant į Sportininko lytį, amžių, svorį ir sveikatos būklę, stoka; d) netinkama pramankšta arba jos nebuvimas; e) netinkama pratimų mokymo metodika; f) mažas dėmesys kūno resursų atstatymo pratimams po treniruotės; g) blogas fizinių krūvių planavimas per visus metus; dažnas maksimalių krūvių taikymas.	I. Treneriai kartu su tėvais turėtų siekti, kad Sportininkas reguliariai lankytų Treniruotes. II. Su Sportininkais aptarti sportuojant įvykstančias traumas ir būdus, kaip jų galima išvengti. III. Siekiant išvengti traumų, svarbu prieš Sporto renginį pakankamai laiko skirti raumenų apšilimui, tempimo pratimais gerinti jų elastingumą. Raumenų tempimo pratimai rekomenduotini ir po treniruotės. Neleisti pavargusiam, persitreniravusiam ar blogai besijaučiančiam Sportininkui dalyvauti Sporto renginyje.
Skurdi Mokyklos materialinė-techninė bazė a) mažos ir šaltos sporto salės; b) slidi ir nelygi sporto salių danga; c) sienos su išsikišimais ir neapsaugotos tam skirtomis priemonėmis; d) kieta ir nelygi bėgimo takelių danga; e) netinkamai parinktos krosų bėgimo trasos; f) netolygus ledo paviršius; g) netinkamos temperatūros ledas (susidariusios balos ar sniego sluoksniai); h) blogos būklės sporto inventoriai: susidėvėję įrengimai, nekokybiški gimnastikos paklotai, sporto inventoriai	I. Vykdamas Sporto renginius atsižvelgti į nepalankias oro sąlygas (lietus, plikledis, didelė kaitra ir kt.), kad būtų išvengta traumų. II. Nuolat tikrinti sporto įrangą – jos susidėvėjimą, tinkamumą, atitiktį specialioms standartams, įsigyjant ir gavus naują inventorių – įsitikinti pastarojo saugumu ir įvertinti galimas rizikas. III. Su Sportininkais aptarti galimas traumas sportuojant ir būdus, kaip jų galima išvengti. IV. Tėvams nupirkus Sportininkams asmeninį sporto inventorių, įvertinti pastarojo saugumą, pastebėjus rizikas įspėti apie galimas pasekmes ir perduoti Tėvams atsakomybę už tinkamą ir saugų įsigyto asmeninio inventoriaus naudojimą

pagal dydį ir svorį neatitinka Sportininkų amžiaus bei lyties; i) pačių Sportininkų netinkama apranga, avalynė ir inventorius; j) prasta baseino vandens kokybė; k) netinkama gylio žymėjimo sistema; l) netinkama sporto salių, aikštelių, baseino ir pagalbinių patalpų sanitarinė būklė – bloga ventiliacija, didelė drėgmė, netinkama temperatūra ar apšvietimas, dušų ir tualetų trūkumas.	bet kuriuo sportinio ugdymo proceso metu. V. Visi Sportininkai privalo būti supažindinami ir mokėti naudotis standartinėmis saugos priemonėmis (kurios būtinos kultivuojant atitinkamą sporto šaką) – šalmais, pačiūžomis, kelių, pečių, alkūnių apsaugomis ir kt.
<i>Rizikos veiksnys</i>	<i>Galimos prevencinės priemonės</i>
Medicininės kontrolės taisyklių pažeidimai a) per ankstyvas leidimas sportuoti pilnais krūviais po ligos ar traumos; b) leidimas Sportininkui sportuoti be privalomos reguliarios sveikatos patikros; c) netaisyklinga laikysena; d) nutukimas; e) nediagnozuotos įgimtos anatomicinės anomalijos – nesusiformavusios šlaunikaulių galvutės, kojų ilgio skirtumas, pilnapadystė, nesuaugęs stuburo kanalas ir kt.; vaiko hiperaktyvumas.	I. Nuolat kontroliuoti besitreneriuojančių Sportininkų sveikatą. II. Treneriui bendrauti su tėvais ir sporto medicinos centro darbuotojais Sportininko sveikatos klausimais. III. Treneriui planuojant krūvį ir skiriant užduotis, atsižvelgti į Sportininko fiziologinius rizikos veiksnius.
Reikšmingi saugaus elgesio taisyklių pažeidimai a) nedrausmingumas; b) išsiblaškyimas ir dėmesio nesutelkimas į veiklą;	I. Treneriai Sporto renginių metu turi griežtai užkirsti kelią šiurkštaus elgesio pasireiškimui, kuris ypač būdingas paaugliams. II. Nuolat mokyti Sportininkus sportinės drausmės.

c) Trenerio nurodymų nesilaikymas; d) neleistinių veiksmų ar pratimų atlikimas; sportinio režimo ignoravimas.	
Psichologiniai vaikų ypatumai ar trumpalaikės emocinės būsenos	Aptarti ir išsamiai paaiškinti galimas sportinių konfliktų, dažniausiai kylančių Sporto renginių metu, priežastis bei pasekmes.

III SKYRIUS

SPORTO RENGINIO SAUGOS REIKALAVIMAI

7. Sporto renginių metu renginio vietoje draudžiama:

7.1. būti apsvaigusiam nuo alkoholio, narkotikų ar psichotropinių medžiagų, įsinešti alkoholinių gėrimų (prekiauti jais), tabako gaminių, elektroninių cigarečių, ginklų ar daiktų, kurie gali būti naudojami kaip ginklai;

7.2. be organizatoriaus leidimo atsivesti gyvūnus;

7.3. mėtyti į Varžybų vykdymo teritoriją įvairius daiktus, kurie gali fiziškai sužaloti ir trukdyti varžybų dalyviams;

7.4. naudoti agresyvius veiksmus, grasinimus, įžeidinėjimus ar smurtą, Trenerių, Sportininkų, komandų atstovų, sekretoriato darbuotojų, žiūrovų ir kitų asmenų atžvilgiu;

7.5. deginti įvairius daiktus, naudoti pirotechniką, petardas ar fejerverkus;

7.6. iškabinti įžeidžiančias, rasistines, tiesiogiai ar netiesiogiai provokuojančias smurtą iškalbas, plakatus, atvaizdus, simbolius, tekstus ir pan.

8. Sporto renginio organizatorius turi užtikrinti, kad Sportininkai renginiuose dalyvautų tik pasitikrinę sveikatą pagal Sportuojančių asmenų sveikatos tikrinimo tvarką, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu, ir šioje tvarkoje nustatytu periodiškumu bei pateikę galiojančią sportuojančiojo sveikatos patikrinimo medicininę pažymą (forma Nr. 068/a) ar jos kopiją. Pradinio rengimo grupių Sportininkai sveikatą tikrinasi šeimos medicinos paslaugas teikiančiose įstaigose arba įmonėse arba sporto medicinos centre, o meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo ir aukšto meistriško grupių Sportininkai – sporto medicinos centre.

9. Varžybose turi dalyvauti visuomenės sveikatos priežiūros specialistas.

10. Nesudarę su Mokykla sutarties asmenys gali dalyvauti Treniruotėse kaip stebėtojai, užsiregistravę stebėtojų registre ir prisisegę stebėtojo kortelę (Treniruočių stebėtojas negali dalyvauti

Treniruotėje Sportininko teisėmis).

11. Vykdamas Sporto renginius nuomojamose sporto objektuose privaloma susipažinti ir laikytis nuomojamo objekto vidinių teisės aktų, o fiziniai ar juridiniai asmenys besinaudojantys Mokyklos sporto objektais privalo būti susipažinę ir laikytis šių Taisyklių bei sutarties nustatytų įsipareigojimų.

12. Įvykus nelaimingam atsitikimui arba staigiai pablogėjus Sportininko sveikatai, atsakingas asmuo nedelsdamas turi pradėti teikti pirmąją pagalbą, iškviesti gydytoją (jeigu yra), reikalui esant, iškviesti greitąją medicinos pagalbą. Apie nelaimingą atsitikimą nedelsiant pranešti Mokyklos administracijai ir iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokią, kokia ji buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jei susidariusios sąlygos kelia pavojų aplinkinių gyvybei ar sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, kurie įforminami aktu.

13. Pastebėjus gaisro židinį, dūmus ar pajutus degėsių kvapą, atsakingi asmenys privalo iškviesti priešgaisrinę tarnybą, kuo skubiau išvesti renginio dalyvius iš pavojingos zonos, įvertinti situaciją, imtis priemonių gaisro židiniui lokalizuoti turimomis gesinimo priemonėmis, prisilaikant gaisrų gesinimo taisyklių bei informuoti Mokyklos administraciją.

14. Dingus elektros srovei Sporto renginyje, renginio dalyviams ramiai pasilikti savo vietoje, nebėgioti ir nepanikuoti bei laukti renginio organizatoriaus ar kitų atsakingų asmenų nurodymų ir jų griežtai laikytis.

15. Sporto renginio metu pastebėjus avarinius požymius, pavojingus saugai ir sveikatai, atsakingi asmenys privalo išvesti renginio dalyvius iš pavojingos zonos ir informuoti Mokyklos administraciją.

IV SKYRIUS

TRENERIO VEIKSMAI SPORTO RENGINIŲ METU

16. Sporto renginio organizatorius (treneris), vadovaujantis Sporto renginiui, tiesiogiai atsako už sportuojančiųjų gyvybę bei sveikatos apsaugą ir privalo:

16.1. neleisti dalyvauti Sporto renginiuose asmenims, kurie nesudarę su Mokykla sutarties ir/ar neturi galiojančios sveikatos pažymos pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatytą tvarką (netaikoma asmenims, kurie dalyvauja stebėtojo teisėmis);

16.2. Sportininkai, dalyvaudami treniruotėse, varžybose, kituose sporto renginiuose patvirtina, kad yra susipažinę su saugaus sportavimo taisyklėmis. Šios taisyklės yra viešinamos

Mokyklos patikėjimo teise valdomų patalpų fojė (prie įėjimų) ir Kauno sporto mokyklos „Startas“ internetiniame tinklalapyje;

16.3. Treniruotes vykdyti vadovaujantis Mokykloje patvirtintomis sportinio ugdymo organizavimo metodologijomis, pasirengtu Treniruotės planu, patvirtintu grupės darbo laiko grafiku ir tik su nustatytos grupės tarifikuotais Sportininkais, jeigu Mokyklos vadovo įsakymu nenustatyta kitaip;

16.4. užtikrinti, kad Sporto renginių aplinka ir Sportininkų krūvis atitiktų higienos normas ir teisės aktų nustatytus Sportininkų saugos bei sveikatos reikalavimus ir laiduotų sporto programų vykdymą;

16.5. užtikrinti, kad Treniruočių turinys atitiktų techninį, taktinį ir fizinį Sportininkų pasirengimą bei sveikatos būklę.

16.6. informuoti Sportininkus apie fizinių pratimų atlikimo tvarką, nuoseklumą ir saugos priemones;

16.7. prieš Sporto renginius ir po jų kruopščiai apžiūrėti Sporto renginio vietą: įsitikinti, ar tinkamas sporto inventorių, ar patikimai, saugiai pastatyti ir įtvirtinti įrengimai, ar jie atitinka saugumo reikalavimus ir normas;

16.8. pastebėjus veiksnius, keliančius pavojų Sporto renginio dalyvių sveikatai ir saugumui, nedelsiant sustabdyti renginį, pašalinti pavojingus veiksnius, o jeigu to padaryti neįmanoma, informuoti Mokyklos administraciją.

V SKYRIUS

SPORTININKO VEIKSMAI SPORTO RENGINIO METU

17. Sportininkai, dalyvaujantys Sporto renginiuose, turi laikytis Mokyklos teisės aktų, šių Taisyklių bei vykdyti Trenerių, Mokyklos darbuotojų teisėtus reikalavimus bei privalo:

17.1. įeiti į Sporto renginį ir išeiti tik Treneriui leidus ar jį informavus;

17.2. išklausti Sporto renginio planą ir laikytis Trenerio nurodymų viso renginio metu;

17.3. dalyvauti tik su švaria ir tvarkinga, atskirų sporto šakų reikalavimus atitinkančia sportine apranga, avalyne ir apsaugos priemonėmis;

17.4. kontaktinių sporto šakų Sporto renginių metu nedėvėti papuošalų – auskarų, žiedų, grandinėlių ir kt., o nagai turi būti trumpai nukirpti;

17.5. naudotis tik tvarkingais įrankiais, prietaisais bei kitu inventoriumi pagal tiesioginę jų paskirtį, laikantis Trenerio nurodymų ir rekomendacijų, o pastebėjus inventoriaus, salės ir įrangos defektus, pranešti Treneriui;

17.6. iškilus neaiškumams dėl fizinio krūvio ar pratimo atlikimo technikos, konsultuotis su Treneriu;

17.7. Sporto renginių metu nedelsiant informuoti Trenerį apie savo ar kito Sportininko sveikatos pablogėjimą ar traumas;

17.8. būti drausmingais, saugoti savo ir kitų dalyvių sveikatą;

17.9. žinoti pasirinktos sporto šakos varžybų taisykles ir laikytis garbingos sportinės kovos principų.

18. Sportininkui Sporto renginyje draudžiama:

18.1. naudotis mobiliaisiais telefonais, ausinukais, grotuvais ar atsinešti kitus su Sporto renginiu nesusijusius pašalinius daiktus ar maisto produktus be Trenerio leidimo;

18.2. be Trenerio leidimo vykdyti vienašališkus veiksmus, pavojingus sveikatai (kūlversčiai, vartymasis ore (*salto*), stovėjimas ant rankų, galvos ar kt.), laiptoti ant krepšinio stovų, lentų, salės konstrukcijų, baldų (stalų, kėdžių, suolų, palangių ir kt.), gimnastikos sienelių;

18.3. stumdytis, įžeidinėti, vartoti necenzūrinius žodžius, keiktis, meluoti, apgaudinėti, išdykauoti, triukšmauti, trankyti duris, teršti aplinką, rūkyti, vartoti alkoholį, trikdyti kitų rimtį;

18.4. savo elgesiu sukurti kitiems ir sau pavojingas situacijas, suteikti kitiems tyčinį fizinį skausmą ar moralinį pažeminimą.

PRIEDAI

19. Asmens dalyvavimo sporto šakų treniruotėse bandomuoju laikotarpiu forma (**priedas Nr. 1**).

VI SKYRIUS

BAIGIAMOSIO NUOSTATOS

20. Už žalą, padarytą Sporto renginio dalyviams ar žiūrovams naudojant sporto įrangą ar statinius, neatitinkančius reikalavimų, įstatymų nustatyta tvarka atsako sporto statinių savininkas ar teisėtas valdytojas.

21. Sporto renginio organizatorius nėra atsakingas už renginio dalyvių patirtą ir (ar) kitiems sukeltą žalą, jei grėsmė kyla dėl priežasčių, nesusijusių su renginio organizavimu, arba kai renginio dalyviai nesilaiko nustatytų renginio saugumo ir šių Taisyklių reikalavimų.

22. Organizatoriai turi teisę pašalinti bet kokį asmenį iš Sporto renginio vietos, kuris kelia grėsmę renginio dalyvių saugumui.

23. Treneris ar kitas atsakingas asmuo privalo informuoti Mokyklos administraciją įvykus Taisyklių pažeidimui ar nelaimingam atsitikimui, kurio metu buvo padaryta žala asmens sveikatai ir/ar sugadintas Mokyklos inventorių ar turtas.

24. Už Kelių eismo taisyklių nesilaikymą atitinkami asmenys baudžiami administracine tvarka, tai daryti įgaliotų institucijų sprendimu, ir atsako teisės aktų nustatyta tvarka.

25. Už šių Taisyklių nesilaikymą:

25.1. darbuotojai gali būti baudžiami tarnybinėmis nuobaudomis Lietuvos Respublikos darbo kodekso nustatyta tvarka;

25.2. Sportininkas gali būti įspėtas, gali būti sustabdomas jo dalyvavimas renginyje, apie tai pranešant jo tėvams (įtėviams, globėjams), jeigu Sportininkas yra iki 16 metų, ir atitinkamos komisijos sprendimu gali būti vienašališkai nutraukta priėmimo į Mokyklą sutartis bei sportininkas braukiamas iš sąrašų.