

BENDRIEJI SAUGOS REIKALAVIMAI

1. Šie saugos reikalavimai yra privalomi organizuojant ir vykdant lengvosios atletikos varžybas.
2. Varžybų organizatoriai ir medicinos personalas privalo žinoti šiuos reikalavimus ir jų laikytis praktinėje veikloje.
3. Varžybų organizatoriai tiesiogiai atsako už sportuojančiųjų gyvybę bei sveikatos apsaugą ir privalo:
 - 3.1 prieš varžybas 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 sportininkus apie sportinių rungčių atlikimo tvarką, nuoseklumą ir saugos priemones;
 - 3.2 pablogėjus sportininko savijautai ar gavus traumą, nedelsiant nusiųsti jį pas gydytoją;
4. Organizacijų vadovai, kurie teikia lengvosios atletikos varžyboms sporto aikšteles, stadionus, sporto sales, atsako už sporto inventoriaus ir įrengimų tvarkingumą, higienines sąlygas.
5. Medicinos personalas kontroliuoja, kaip įgyvendinamos priemonės, padedančios saugoti sportuojančiųjų sveikatą, taip pat, ar sporto renginių vietos atitinka higienos reikalavimus.
6. Inventoriaus ir įrangos dydis ir svoris turi tiksliai atitikti sportuojančiųjų sportinę neįgalumo grupę.
7. Varžybų organizatoriams draudžiama rengti rungtis, jei joms reikalingi įrengimai ar sporto inventorių yra sugedę bei nėra specialios sportinės aprangos.
8. Per varžybas sportininkų skaičius neturėtų viršyti nustatytų normų. (Jos turi būti apibrėžtos nuostatų, taisyklių ar kitų dokumentų).
9. Varžybų organizatoriai ir teisėjai turi nedelsdami nutraukti varžybas:
 - jei kyla pavojus dėl sportininkų saugos ar sveikatos dėl stichinių ar kitų nelaimių;
 - jei paaiškėja, kad įrengimai ir inventorių neatitinka reikalavimų;
 - jei paaiškėja, kad neapsirūpinta pirmosios medicinos pagalbos priemonėmis.

REIKALAVIMAI DENGTIEMS SPORTO ĮRENGINIAMS (IR SPORTO SALĖMS)

1. Sporto salių patalpose įrengimų išdėstymas turi atitikti statybos ir higienos normas bei elektros ir priešgaisrinės saugos taisyklių reikalavimus.
2. Vykdamas masinius renginius sporto salėje, vienam sportininkui turi būti skiriama ne mažiau kaip 1 m², perpildyti salę draudžiama.
3. Jeigu sporto salės prieigose ir pačioje sporto salėje yra laiptai, juose turi būti įrengti įvažiavimo ir nuvažiavimo lieptai vežimėliams, kurių plotis neturi būti mažesnis, nei 1 m, o nuolydžio kampas ne didesnis, nei 10°.
4. Sporto salių grindys turi būti lygios, be plyšių, išsikišimų ir neslidžios.
5. Šildymo įtaisai turi būti uždengti tinklais arba skydais ir neturi išsikišti iš sienos plokštumos.
6. Sporto salės langai turi būti su apsauginėmis grotelėmis bei specialiais įtaisais, saugančiais nuo tiesioginių saulės spindulių.
7. Sporto salės apšvietimas turi atitikti higienines apšvietimo normas ir būti ne mažesnis, negu 150 liuksų 0,8 m aukštyje nuo grindų.
8. Sporto salėse neturi būti degių medžiagų – medinių, plastikinių. Medžiagų atsparumo ugniai trukmė turi būti ne mažesnė kaip 0,75 val.
9. Uždari sporto įrenginiai turi būti vėdinami natūraliu skersvėju, taip pat specialiais ventiliacijos įrenginiais.
10. Prie sporto salės turi būti atskiri (vyrams ir moterims) tualetai, taip pat mažiausiai vienas, pritaikytas neįgaliesiems ir šilto vandens dušai su dviem dušo rageliais ir vienu praustuvu.
11. Ant visų elektros lizdų turi būti įtaisytos apsauginės užmovos.

12. Sporto salės pagalbinių patalpų bei sanitarinių mazgų apšvietimas gali būti ir vien dirbtinis, ne mažesnis kaip 75 liuksai.
13. persirengimo kambaryje, prie sporto salės, temperatūra turi būti 20°C, dušuose – 25°C, prausyklose ir tualetuose – 18°C. Sporto salėje varžybų metu – ne žemesnė kaip 15°C.
14. Ventiliacija turi būti tokia, kad oro apytaka varžybų metu būtų 80 m³/val. vienam žmogui.
15. Sportininkai į sporto salę įleidžiami tik su sporto apranga ir avalyne.
16. Sportininkų drabužinėse turi būti ne mažiau kaip 0,18 m² ploto vienai vietai ir 1 m² ploto vienai vietai sportininkui vežimėlyje.
17. Spintos drabužinėse statomos vienu aukštu, tarpai tarp suolų ir spintų turi būti ne mažesni kaip 2 m .
18. 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.
19. Sporto salėje turi būti ne mažiau kaip dvi durys, vienos iš jų – tiesiogiai į lauką. Durų angos plotis turi būti nemažesnis nei 1 m .
20. Sporto salės evakuacinių išėjimų duris leidžiama užrakinti tik iš vidaus lengvai atrakinamais užraktais, velkėmis, kabliukais. Kategoriškai draudžiama aklina užkalti ar užgriozdinti atsarginių išėjimų iš sporto salės duris.
21. Sporto salėje turi būti įrengtas gaisrinis skydas su rankinio priešgaisrinio inventoriaus rinkiniu:
2 ugnies gesintuvais, 2-4 gaisriniais kibirais, 2-4 kirviais, 1-2 laužtuvais.

REIKALAVIMAI ATVIROMS SPORTO AIKŠTELĖMS

1. Jeigu atviros sporto aikštelės prieigose ir pačioje sporto aikštėje yra laiptai, juose turi būti įrengti įvažiavimo ir nuvažiavimo lieptai vežimėliams, kurių plotis neturi būti mažesnis, nei 1 m, o nuolydžio kampas ne didesnis, nei 10°.
2. Aikštelių negalima ativerti grioveliais, mediniais ar plytų aptvarais. Arčiau kaip per 2 m aplink aikštelę neturi būti medžių, stulpų, tvorų ir kitų daiktų, galinčių traumuoti sportuojančiuosius.
3. Bėgimo takeliai turi būti specialiai įrengti, be kauburių, duobių, slidaus grunto. Takelis turi tęstis ne mažiau kaip 10 m už finišo atžymos.
4. Kroso trasoje neturi būti griovių, duobių ir kitų netikėtų kliūčių.
5. Šuolių duobės turi būti lygiu pagrindu, 20-40 cm gyliu pripildtos švaraus biraus smėlio.
6. Šuolių į tolį lentelė turi būti kasta viename lygyje su įsibėgėjimo takelio paviršiumi.
7. 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).
8. Mėtymo vietos turi būti įrengtos nuošaliau, o disko mėtymo vieta aptveriamą tinklu, paliekant 8 m „langą“ įrankiui išmesti.
9. Mėtymo sektoriai išdėstomi tik vienoje stadiono pusėje, kad nebūtų priešinių metimų iš abiejų stadiono galų. Apšvietimas turi būti ne mažesnis kaip 50 liuksų.
10. Atvirų aikštelių apšvietimas turi atitikti apšvietimo higienos normas.

REIKALAVIMAI SPORTO INVENTORIUI IR ĮRENGIMAMS

1. Visi sporto įrengimai ir prietaisai, pastatyti uždaroje ar atvirose pratybų vietose, turi būti tvarkingi ir gerai įtvirtinti.
2. Mėtomų įrankių svoris turi atitikti varžybų taisykles ir saugos reikalavimus.

REIKALAVIMAI APRANGAI IR AVALYNEI

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.

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.

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

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

5. Avalynė turi atitikti kojos dydį, nespauti kraujagyslių, nervų ir nevaržyti judesių.

Bendrieji saugos reikalavimai lengvosios atletikos varžybų dalyviams

1. Prieš pratybas ar varžybas būtina patikrinti, ar techniškai tvarkinga įranga bei įrankiai, ar tinkamai paruošti sektoriai.

2. Varžybų metu užtikrinti atitinkamas higienos sąlygas, dėvėti specialią avalynę bei oro sąlygas atitinkančią aprangą.

3. Esant stipriam vėjui, žemai temperatūrai ir didelei drėgmei būtina daugiau laiko skirti pramankštai prieš pradėdant lengvosios atletikos pratimus (apšilimas turėtų būti intensyvesnis ir trukti iki 15 minučių).

4. Per mėtymo pratybas negalima būti mėtymo zonoje, eiti per šią zoną. Esant arti mėtymo zonos, negalima pasisukti nugarą į metantįjį.

5. Draudžiama mesti savavališkai, palikti be priežiūros stūmimo ir mėtymo inventorių ir inventorių, kuris tuo metu nenaudojamas.

6. Bėgimo takuose draudžiama:

- bėgioti ar važiuoti vežimėliais pagal laikrodžio rodyklę;
- žaisti mankštintis;
- palikti kliūtis, starto kaladėles ir kitą inventorių.

7. Varžybų metu draudžiama vaikščioti po kitus sektorius.

8. Trumpi nuotoliai po grupinio starto bėgami ar važiuojami tik savo takeliu.

9. Šuoliams būtina speciali avalynė.

10. Prieš metant diską, ietį, kūjį, pažiūrėti, ar mėtymo zonoje nėra žmonių.

11. Paduoti mėtymo įrankį iš rankų į rankas, nemėtyti jo paduodant.

12. Ypač dėmesingiems būti atliekant mėtymo pratimus. Per grupines pratybas nestovėti metančiajam iš šono, neiti paimti įrankio be leidimo.

13. Drėgnu oru prieš metant įrankį (diską, rutulį, kūjį) nušluostyti iki sausumo.

14. Nepalikti pratybų vietoje grėblių ir kastuvų. Grėblius dėti dantimis žemyn, batelius – grifais žemyn.

15. Stadiono takeliuose ir rungčių sektoriuose gali būti tik rungčių dalyviai.