

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
LIETUVOS MOKSLEIVIŲ KŪNO KULTŪROS
LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA
SVEIKATOS TEISĖS IR EKONOMIKOS CENTRAS

TRAUMŲ PROFILAKTIKA
LIETUVOS MOKYMO
IR UGDYMO ĮSTAIGOSE

Saulius Šlekys

SAUGA
PER KŪNO
KULTŪROS
PRATYBAS

IŠTRAUKOS IŠ METODINIŲ REKOMENDACIJŲ
SAULIUS ŠLEKYS. SAUGA PER KŪNO KULTŪROS PRATYBAS

BENDRIEJI SAUGOS REIKALAVIMAI

1. Šie saugos reikalavimai yra privalomi organizuojant ir vykdant kūno kultūros pratybas bei įvairius kitus kūno kultūros ir sporto renginius.
2. Ugdymo įstaigų vadovai, pedagogai ir medicinos personalas, taip pat asmenys, kuriems patikėtas kūno kultūros masinis, sveikatingumo ir sportinis darbas su ugdytiniais, privalo žinoti šiuos reikalavimus ir jų laikytis praktinėje veikloje.
3. Kūno kultūros mokytojas, dėstytojas, treneris, sporto organizatorius ar kitas pedagogas, vadovaujantis kūno kultūros pratyboms, tiesiogiai atsako už sportuojančiųjų gyvybę bei sveikatos apsaugą ir privalo:
 - 3.1 prieš pratybas 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 ugdytinius apie fizinių pratimų atlikimo tvarką, nuoseklumą ir saugos priemones;
 - 3.2 Kasmet mokslo metų pradžioje supažindinti ugdytinius su saugaus elgesio per pratybas ir varžybas sporto salėse, sporto aikštelėse, baseinuose, prie vandens telkinių reikalavimais. Visi ugdytiniai, susipažinę su saugaus elgesio reikalavimais, pasirašo grupių žurnaluose;
 - 3.3 Mokyti ugdytinius griežtai laikytis fizinio krūvio nuoseklumo ir stebėti, kaip moksleiviai laikosi saugaus elgesio taisyklių. Žinoti kiekvieno ugdytinio sveikatos būklės, fizinio pasirengimo ir funkcinių galimybių medicininių tyrimų rezultatus. Pasirodžius nuovargio požymiams arba ugdytiniui sunegalavus, pablogėjus jo savijautai, nedelsiant nusiųsti jį pas gydytoją;
 - 3.4 Kūno kultūros ir sporto pratybų metu visi dalyviai turi būti pratybų vietoje;
 - 3.5 Pasibaigus pratyboms, kruopščiai apžiūrėti jų vietą, pašalinti aptiktus trūkumus, patikrinti, ar nėra elektros tinklo pažeidimų, išjungti elektrą.
4. Mokyklų administracija ir organizacijų vadovai, kurie teikia moksleivių pratyboms (pamokoms, treniruotėms ir varžyboms) sporto aikšteles, stadionus, baseinus, slidinėjimo bazines, čiuožyklas, sporto sales, atsako už sporto inventoriaus ir įrengimų tvarkingumą, higienines sąlygas.
5. Mokyklos medicinos personalas kontroliuoja, kaip įgyvendinamos profilaktinės priemonės, padedančios saugoti sportuojančiųjų sveikatą, taip pat tai, ar kūno kultūros ir sporto renginių vietos atitinka higienos reikalavimus.
6. Pedagogui draudžiama rengti pratybas, jei joms reikalingi įrengimai ar sporto inventorių yra sugedę bei nėra specialios sportinės aprangos.
7. per pratybas ir varžybas ugdytinių skaičius neturėtų viršyti nustatytų normų. (Jos turi būti apibrėžtos nuostatų, taisyklių ar kitų dokumentų).
8. Pedagogai turi nedelsdami nutraukti varžybas ar pratybas,
 - jei kyla pavojus dėl ugdytinių 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. Sportinis aikštynas turi sudaryti iki 40 proc. mokymo institucijos žemės sklypo. Jis įrengiamas 25 m atstumu nuo mokymo įstaigos, iš tos pusės, kur nėra klasių.
2. Sporto salių patalpose įrengimų išdėstymas turi atitikti statybos ir higienos normas bei elektros ir priešgaisrinės saugos taisyklių reikalavimus.
3. Vykdamas masinius renginius sporto salėje, vienam moksleiviui turi būti skiriama ne mažiau kaip 0,7 m². perpildyti salę draudžiama.
4. Sporto salių grindys turi būti lygios, be plyšių, išsikišimų ir neslidžios.

5. Grindys turi būti nesideformuojančios nuo plovimo, o per pratybas turi būti sausos ir švarios. Grindų apkrova neturi viršyti 400 kg/m².
6. 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.
7. Sporto salės langai turi būti su apsauginėmis grotelėmis bei specialiais įtaisais, saugančiais nuo tiesioginių saulės spindulių.
8. Salės lubų dažai neturi byrėti ir turi būti atsparūs kamuolio smūgiams.
9. Sporto salės apšvietimas turi atitikti higienines apšvietimo normas ir būti ne mažesnis, negu nurodyta lentelėje.

Sporto salės apšvietimas

Eil. Nr.	Sporto šakos pavadinimas	Mažiausias apšvietimas 0,8 m aukštyje nuo grindų (liuksais)	Pastabos
1.	Krepšinis, rankinis, tinklinis, futbolas	300	Turi būti šviestuvų apsauga
2.	Sportinė ir meninė gimnastika, imtynės	200	
3.	Lengvoji atletika, sunkioji atletika	150	
4.	Kūno kultūros pamokos	200	

10. Sporto salėse neturi būti degių medžiagų – medinių, plastikinių. Medžiagų atsparumo ugniai trukmė turi būti ne mažesnė kaip 0,75 val.
11. Uždari sporto įrenginiai turi būti vėdinami natūraliu skersvėju, taip pat specialiais ventiliacijos įrenginiais.
12. Sporto salė valoma ne rečiau kaip 2 kartus per dieną naudojant plovimo priemones ir vėdinama po kiekvienos pamokos.
13. Prie sporto salės turi būti atskiri (berniukams ir mergaitėms) tualetai ir šilto vandens dušai su dviem dušo rageliais ir vienu praustuvu.
14. Sporto inventorių ir įrengimų turi būti laikomi tik tam skirtose patalpose.
15. Sporto salės apšvietimo valdymo skydas turi būti pritaikytas iš dalies atjungti elektrai. Jungikliai įtaisomi ne sporto salėje, bet šalia jos koridoriuje, laiptinėje.
16. Ant visų elektros lizdų turi būti įtaisytos apsauginės užmovos.
17. Sporto salės pagalbinių patalpų bei sanitarinių mazgų apšvietimas gali būti ir vien dirbtinis, ne mažesnis kaip 75 liuksai.
18. Sporto salėje turi būti įrengtas ir atskiras avarinis apšvietimas.
19. persirengimo kambaryje, prie sporto salės, temperatūra turi būti 20^o C, dušuose – 25^o C, prausyklose ir tualetuose – 18^o C. Sporto salėje pratybų metu – ne žemesnė kaip 15^o C.
20. Ventiliacija turi būti tokia, kad oro apytaka pratybų metu būtų 80 m³/val. vienam žmogui.
21. Ugdytiniai į sporto salę įleidžiami tik su sporto apranga ir avalyne.
22. Mokyklinio amžiaus vaikų drabužinėse turi būti ne mažiau kaip 0,18 m² ploto vienai vietai.
23. Spintos drabužinėse statomos vienu aukštu, tarpai pereiti tarp suolų ir spintų turi būti ne mažesni kaip 1,5 m. Perėjimuose negalima statyti veidrodžių, kitos įrangos, negalima užgriozdinti jų inventorių.
24. 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.
25. Sporto salėje turi būti ne mažiau kaip dvejios durys, vienos iš jų – tiesiogiai į lauką.

26. Sporto salės evakuacinių išėjimų duris leidžiama užrakinti tik iš vidaus lengvai atrakinamais užraktais, velkėmis, kabliukais. Kategoriskai draudžiama aklina užkalti ar užgriozdinti atsarginių išėjimų iš sporto salės duris.
27. 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. Atviros sporto aikštelės turi būti ne arčiau kaip 10 m nuo mokomųjų korpusų ir aptvertos nustatyto dydžio tvora ar gyvatvore.
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. Šuolių duobės turi būti lygiu pagrindu, 20-40 cm gyliu pripiltos švaraus biraus smėlio.
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.
6. Slidinėjimo pratybų vietos turi būti kruopščiai parinktos ir visiškai atitikti dalyvių amžiaus ypatumus bei fizinį parengtumą.
7. Pradedančiųjų slidinėjimo mokymo aikštelė turi būti apsaugota nuo vėjo, turėti iki 4^o nuokalnę. Atstumas tarp slidininkų – nuo 4 iki 10.
8. Slidinėjimo aikštelėje, šlaite turi būti suplūktas sniegas, patikrinta, ar nėra akmenų, kelmų, medžių, duobių ir įdubimų. Šlaite neturi būti ledo ir plikos žemės vietų.
9. Čiuožyklos paviršius turi būti lygus, be duobelių, įtrūkimų, ledo storis ne mažesnis kaip 15 cm. Natūralaus vandens telkinio, kur galima mokytis čiuožti, ledo storis turi būti ne mažesnis kaip 25 cm.
10. Čiuožyklų ir čiuožimo takelių plotis turi būti ne mažesnis kaip 8 m² vienam sportininkui.
11. 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. gimnastikos prietaisų mazguose ir jungtyse neturi būti išsikišimų. Tvirtinimo detalės (veržlės, sraigčiai) turi būti tvirtai priveržtos.
3. Gimnastikos paklotai turi būti glaustai išdėlioti aplink gimnastikos prietaisą, kad sportuojantysis nušoktų arba kristų tik ant kojų.
4. Gimnastikos prietaisai turi būti išdėstomi taip, kad aplink kiekvieną jų būtų saugi zona.
5. Mėtomų įrankių svoris turi atitikti ugdytinių amžių, varžybų taisykles ir saugos reikalavimus.
6. Inventoriaus ir sporto įrengimų tvirtumas ir pokyčiai turi būti fiksuojami specialiame žurnale.
7. Gimnastikos lygiagrečių kartys reguliariai patikrinamos. Pastebėjus įskilimus jas būtina pakeisti.
8. Skersinio atatampos standžiai pritvirtinamos prie grindų, nepaliekant išsikišimų, pats skersinis kaskart atlikus pratimus nuvalomas sausu skuduru.
9. Gimnastikos buomas turi būti be įskilimų ir šerpetų, lygiagretės – per daug neišlinkusios, ožio atramos turi būti laisvai reguliuojamos ir stipriai įtvirtintos korpuse.
10. Gimnastikos tiltelio apačia turi būti apkalta guma, kad atsispiriant neslystų.
11. Kamuoliai tiksliai parenkami pagal ugdytinių amžių ir fizinį parengtumą.

12. Slidinėjimo, čiuožimo, dviračių sporto ir kt. inventorių parenkamas individualiai atsižvelgiant į ugdytinių ūgį ir svorį. Inventorius turi būti lengvas, tvirtas ir patogus.

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. Ypač dideli reikalavimai keliami jaunimo sporto aprangai, nes jaunų žmonių poodiniame sluoksnyje daugiau kraujagyslių, negu suaugusiųjų. Dėl to vaikai, moksleiviai greičiau perkaista arba peršąla. Būtina, kad vaikų, jaunuolių drabužiai labiau nei suaugusiųjų atitiktų klimatą ir sezono laiką.
 4. Svarbu geras drabužių laidumas orui ir drėgmei. Apranga turi gerai sugerti prakaitą ir riebalinių liaukų išskyras. Todėl apatinė apranga nerekomenduotina iš sintetinio pluošto.
 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. Apranga turi praleisti orą, kad oda galėtų kvėpuoti ir ant jos nesikauptų nešvarumai. Nepatartina dėvėti sintetinės aprangos. Rekomenduotina medvilninė ar vilnonė apranga.
 7. Žiemą aprangą lauko pratyboms rekomenduotina rinktis tokią, kad jaustųsi lengvas šaltukas. Būtina patogi kepuraitė.
 8. Drabužiai apsaugos ir nuo įvairių sveikatai žalingų išorės poveikių: saulės spindulių bei įvairių mechaninių veiksnių (dulkių, purvo, kritulių ir pan.).
 9. Sportinė avalynė turi nepraleisti vandens ir būti laidi orui. Šiomis savybėmis pasižymi odinė avalynė.
 10. Būtina parinkti avalynę pagal klimatinės sąlygas ir metų laiką. Vasarinei avalynei būtina gera ventiliacija. Ji turi lengva. Esant blogai ventiliacijai kojos gausiau prakaituoja, o prakaitavimas sudaro sąlygas veistis mikrobams bei grybeliui ir atsirasti kojos odos ligoms. Žieminė avalynė turi būti šilta, neperšlampanti – tai leis išvengti persišaldymo.
 11. Avalynė turi atitikti kojos dydį, nespauti kraujagyslių, nervų ir nevaržyti judesių. Ankšta ir per didelė avalynė nutrina, pažeidžia odą, pritrina nuospaudas ir kt.
 12. Nerekomenduotina per aukšta pakulnė, nes nuo to kinta laikysena, ypač jaunesnių sportuotojų.
 13. Nerekomenduotina guminė avalynė. Tokia avalynė sunki, nepraleidžia oro ir sukelia kojų prakaitavimą. Po pratybų šlapia avalynė būtinai turi būti išdžiovinama, nes šaltu oru galima greit nušalinti kojas.
 14. Pasirinkta avalynė turėtų būti gros kokybės. Sportuojant labai apkraunamos pėdos, todėl avalynė turi būti patogi. Ypač tai svarbu augantiems jauniems sportininkams ir sportuojantiems.
 15. Renkantis sporto batus reikia žiūrėti, kad jie būtų:
 - gerai priglundantys, tvirtu užkulniu,
 - gerai sutvirtinto pėdos skliauto,
 - storos ir lanksčios priekinės pado dalies,
 - kietai dangai – storesniais padais ir lygiomis pakulnėmis.
 16. Įsigyjant avalynę patartina matuoti po pietų, kai pėdos būna pabrinkusios. Jei batas nepatogus, jis netinka.
- Nerekomenduojama skelbti sporto batus skalbimo mašinoje bei džiovininti džiovinuve, nes nuo to greičiau susidėvi batų audinys.

REIKALAVIMAI PEDAGOGUI

I. Bendrieji reikalavimai

1. Ugdymo procesą organizuojančiam ir vykdančiam kūno kultūros mokytojui, treneriui (dėstytojui), pažeidusiam saugos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta drausminė, materialinė, administracinė ir baudžiamoji atsakomybė.
2. Kūno kultūros pedagogu gali dirbti nustatyta tvarka paskirtas asmuo, ne jaunesnis kaip 18 metų, pasitikrinęs sveikatą ir susipažinęs su darbo saugos reikalavimais.
3. Pedagogas turi tikrintis sveikatą kartą per metus.
4. Pedagogas privalo laikytis vidaus tvarkos taisyklių, saugoti savo ir ugdytinių sveikatą, mokėti saugiai dirbti, žinoti ir vykdyti saugos reikalavimus.
5. Pedagogams draudžiama dirbti neblaiviams ar apsvaigusiems nuo narkotinių ir toksinių medžiagų.
6. Draudžiama dirbti su techniškai netvarkingomis sporto priemonėmis, įrankiais, prietaisais.
7. Draudžiama leisti dirbti už save kitiems, ne tos ugdymo įstaigos darbuotojams.

II. Priešgaisrinės apsaugos reikalavimai

1. Draudžiama rūkyti sporto salėse, sporto aikštelėse, pagalbinėse patalpose, plaukimo baseinuose ir čiuožyklose.
2. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
3. Patalpoms šildyti nenaudoti nestandartinių ir savo gamybos šildymo įrenginių.
4. Žinoti gaisro gesinimo priemones, mokėti jomis naudotis.
5. Įvykus nelaimingam atsitikimui arba mokiniui staigiai susirgus, pedagogas nedelsdamas turi pradėti teikti pirmąją pagalbą, iškviesti mokyklos gydytoją ar slaugytoją arba nuvesti mokinį į medicinos punktą, reikalui esant, iškviesti greitąją medicinos pagalbą tel. 03.
6. 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.
7. Kilus gaisrui ugdytiniai išvedami iš pavojingos zonos, iškviečiami ugniagesiai ir gaisras pradedamas gesinti turimomis priemonėmis. Apie gaisrą nedelsiant informuoti ugdymo įstaigos administraciją.

III. Pedagogui pavojingi ir kenksmingi veiksniai

Pavojingi veiksniai:

- netvarkingas sporto inventorių;
- nepatikimas sporto įrangos patvirtinimas;
- netvarkinga darbo vieta, slidžios, nelygios grindys, aikštelė arba stadionas.

IV. Kiti reikalavimai pedagogui

Pedagogas privalo:

- įsitikinti, kad sportuojantieji prieš prasidedant sezonui pasitikrino sveikatą;
- pasirūpinti reikiama apsauga nuo netinkamų aplinkos sąlygų;
- instruktuoti sportuojančiuosius saugos ir traumų profilaktikos klausimais;
- ugdyti saugos įgūdžius per pratybas;
- žiūrėti, kad pratybų lygis atitiktų sportuojančiųjų pasirėngimą;
- aprūpinti pratybų dalyvius būtina sporto apranga ir apsaugos priemonėmis;

- mokėti teikti pirmąją medicinos pagalbą.

Prieš pradedant darbą

Prieš pratybas patikrinti:

- sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą;
- karčių, lygiagrečių, skersinio atatampų, krepšinio lankų, vartų ir t.t. pritvirtinimo kokybę;
- ar šviri ir tvarkinga sporto salė, ar tvarkingos (be išlindusių vinių, lygios, be atplaišų ir plyšių) salės grindys;
- pratybų vietos (sporto aikštelės, bėgimo takų, šuoliaduobių, futbolo aikštės, plaukimo baseino ir kt.) tvarkingumą.

Darbo ne pradėti tol, kol nepašalinti visi pastebėti traumų pavojų keliantys veiksniai.

Darbo metu

- neišleisti iš pratybų moksleivių, kurie negali aktyviai dalyvauti pamokoje (negaluoja, neturi aprangos). Tokie moksleiviai privalo stebėti pratybas ir gauti žinių, pagal išgales būti pedagogo pagalbininkai;
- pratybas baigti taip, kad iki skambučio kitai pamokai moksleiviai spėtų apsirengti, bet ne anksčiau kaip 30 min. iki pratybų pabaigos;
- nepalikti vienu ugdytinių sporto salėse, aikštelėse, stadionuose;
- pratybų metu nuolat stebėti sporto įrengimų, įrankių, prietaisų ir kito inventoriaus tvarkingumą, ugdytinių darbą ir elgesį.

Pedagogas atsako už ugdytinių saugą pratybų metu.

Baigus darbą

- sutvarkyti sporto pratybų vietą;
- švarius, tvarkingus sporto įrankius, prietaisus sudėti į jiems skirtą vietą;
- apie pastebėtus saugaus darbo, priešgaisrinės saugos pažeidimus pranešti mokyklos administracijai.

SAUGA PER ĮVAIRŲ SPORTO ŠAKŲ PRATYBAS

Kiekvienos sporto šakos pratybų sąlygos, metodikos ypatumai bei organizavimo ir varžybų taisyklės yra saviti, todėl saugaus elgesio taisyklės bei apsisaugojimo nuo traumų priemonės taip pat skiriasi. Saugaus elgesio ir tvarkos sporto aikštyne, salėje ar plaukimo baseine taisyklės turi žinoti ir jų laikytis sporto įrenginio administracija, aptarnaujantis personalas, pedagogai, taip pat visi sportuotojai.

LENGVOJI ATLETIKA

1. Prieš pratybas ar varžybas būtina patikrinti, ar techniškai tvarkinga įranga bei įrankiai, ar tinkamai paruošti sektoriai.
2. Pratybų 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 pradedant lengvosios atletikos pratimus (apšilimas turėtų būti intensyvesnis ir trukti iki 15 minučių).

4. Sportuojančio apavas turi būti neslystančiu padu, standžiai aptempti koją ir nevaržyti kraujo apytakos.
5. Inventoriaus ir įrangos dydis ir svoris turi tiksliai atitikti sportuojančiųjų amžių, fizinių parengtumą ir lytį.
6. Per mėtymo pratybas negalima būti mėtymo zonoje, eiti per šią zoną. Esant arti mėtymo zonos, negalima pasisukti nugarą į metantįjį.
7. Draudžiama mesti savavališkai, palikti be priežiūros stūmimo ir mėtymo inventorių ir inventorių, kuris tuo metu nenaudojamas.
8. Mėtymo inventorių saugoti ir nešioti reikia specialiuose įdėkluose.
9. Bėgimo takuose draudžiama:
 - bėgioti pagal laikrodžio rodyklę;
 - žaisti mankštintis;
 - palikti kliūtis, starto kaladėles ir kitą inventorių.
10. Pratybų metu draudžiama vaikščioti po kitus sektorius.
11. Šuolių į tolį lentelė turi būti kasta viename lygyje su išibėgėjimo takelio paviršiumi. Šuoliaduobėse smėlio turi būti iki 40 cm gylio.
12. Mėtymo vietos turi būti įrengtos nuošaliau, o disko mėtymo vieta aptveriamas metaliniu tinklu, paliekant 8 m „langą“ įrankiui išmesti.
13. Kroso trasoje neturi būti griovių, duobių ir kitų netikėtų kliūčių.
14. Šuolių į aukštį pratybos rengiamos, tik jei yra reikiamas kiekis paklotų.
15. Trumpi nuotoliai po grupinio starto bėgami tik savo takeliu.
16. Vengti staigaus „stabdomojo“ sustojimo.
17. Šuoliams būtina speciali avalynė.
18. Kruopščiai išpurenti smėlį šuolių duobės nušokimo vietoje.
19. Nešokinėti ant nelygaus, slidaus grunto. Nenusileisti ant rankų.
20. Prieš metant granatą, diską, ietį, kūjį, pažiūrėti, ar mėtymo zonoje nėra žmonių.
21. Paduoti mėtymo įrankį iš rankų į rankas, nemėtyti jo paduodant.
22. Negaudyti rutulio žemai nuleistomis rankomis, kad pirštai neatsitrenktų į gruntą.
23. Negaudyti rutulio stovint suglaustomis kojomis, kad rutulys nenukristų ant kojų.
24. Ypač dėmesingiems būti atliekant mėtymo pratimus. Per grupines pratybas nestovėti metančiajam iš šono, neiti paimti įrankio be leidimo.
25. Drėgnu oru prieš metant įrankį (diską, rutulį, kūjį, granatą) nušluostyti iki sausumo.
26. Nepalikti pratybų vietoje grėblių ir kastuvų. Grėblius dėti dantimis žemyn, batelius – grifais žemyn.
27. Stadiono takeliuose ir rungčių sektoriuose gali būti tik rungčių dalyviai.
28. Mėtymo sektorių įrankių kritimo kelio ilgis (kartu su saugos zona) turi būti ne mažesnis kaip nurodyta lentelėje:

Dalyviai	Įrankiai				
	Diskas	Kūjis	Rutulys	Ietis	Granata ir teniso kamuoliukas
Berniukai ir vaikinai	80 m	80 m	22 m	90 m	90 m
Mergaitės ir merginos	60 m	60 m	18 m	70 m	80 m

29. Draudžiama ilgai bėgioti ant kietos dangos (asfalto), nes ugdytiniai dažnai gauna pėdos, kelio sąnario traumas ar kelio antkaulio uždegimą. Bėgimo pratybas tikslinga organizuoti parkuose, miškuose, kur danga minkšta grūntinė.

30. Mėtymo sektoriai išdėstomi tik vienoje stadiono pusėje, kad nebūtų priešinių metimų iš abiejų stadiono galų. Apšvietimas turi būti ne mažesnis kaip 50 liuksų.
31. Lengvaatlečių apranga, avalynė, saugos priemonės ir inventorių priklauso nuo sezono, pratybų vietos, laiko ir rungties.

SPORTINIAI ŽAIDIMAI

Sauga žaidžiant priklauso nuo šių sąlygų:

- a) tinkamo salių ir aikštelių paruošimo;
 - b) saugos reikalavimų ir žaidimo taisyklių laikymosi;
 - c) tvarkos ir drausmės;
 - d) gero fizinio ir techninio pasirengimo.
1. Prieš pratybas sportuojantieji supažindinami su sporto šakos saugos reikalavimais, patikrinama, ar tinkamai paruošta aikštė, ar pratybų inventorių ir įranga atitinka kokybės reikalavimus.
 2. Pedagogas turi organizuoti darbą pagal atitinkamos sporto šakos saugos reikalavimus, kad nebūtų traumuojami pratybų dalyviai ir aplinkiniai. Pratybose ir varžybose turi vyrauti garbingo žaidimo principai.
 3. Žaidimų pratybos ir varžybos vykdomos tinkamai įrengtose ir saugiose aikštelėse. Visa nereikalinga įranga ir inventorių pašalinami, žiūrovai ar kiti asmenys turi būti saugiu atstumu nuo aikštelių.
 4. Žaidimų pratybų metu naudojamas inventorių turi atitikti žaidėjų amžių ir fizinį pajėgumą.
 5. Žaidimų pratybos nerengiamos lyjant, nes aikštelių paviršius tampa slidus ir galimos traumos.
 6. Pratybų metu sudrėkusios salės grindys turi būti nusausinamos.
 7. Pratybų dalyviai sportuoja tik su tai sporto šakai skirta apranga, avalyne ar apsaugos priemonėmis. Rankų nagai turi būti trumpai nukirpti, plaukai susegti ar surišti. Per pratybas ir varžybas negalima dėvėti papuošalų – auskarų, žiedų, grandinėlių ir kt.
 8. Pratybų turinys turi atitikti techninį, taktinį ir fizinį ugdytinių parengtumą. Netinkama pramankšta, prasta žaidimo technika, nuoseklumo, laipsniškumo nesilaikymas gali baigtis traumomis.
 9. Pratybų ir varžybų tvarkaraščiai turi būti racionalūs, atitikti higienos normas.
 10. Pradedančius aportuninkus ir sportuotojus į varžybas galima siųsti tik tada, kai jie įgyja reikiamą fizinį parengtumą (labai svarbi gera koordinacija), saugos įgūdžius, gebėjimą greitai priimti sprendimus ir racionaliai pritaikyti juos žaidime.
 11. Sportuojantieji turi išsiugdyti gebėjimą greit atsigausti po didelių fizinių ir psichinių krūvių, žinoti adaptacijos ypatumus pasikeitus laiko ir klimato juostoms ir kt.
 12. Siekiant išvengti traumų svarbu per pratybas ir prieš varžybas pakankamai laiko skirti raumenų apšilimui, tempimo pratimais gerinti jų elastingumą. Pedagogas turėtų ugdytiniams išaiškinti dažniausiai pasitaikančias traumas ir kaip nuo jų apsisaugoti.
 13. Lankstumo ir tempimo pratimus tikslinga atlikti ne tik apšylant prieš pratybas ar varžybas, bet ir jas baigiant.

GIMNASTIKA

Per gimnastikos pratybas atliekami įvairūs pratimai ir judesiai, nebūdingi kasdieniame gyvenime, būtent:

- Daugybė įvairios formos ir turinio judesių ant prietaisų;
- Sukamieji judesiai keičiantis kūno padėčiai erdvėje.

Būtina mokėti valdyti judesius lekiant ore ir nušokant (nutūpiant).

Traumavimosi priežastys:

1. Netinkama pratybų organizacija ir metodika.
2. Nepakankama prietaisų ir įrankių techninės būklės kontrolė. Prietaisai gali būti naudojami tik tiksliai laikantis higienos normų ir techninių reikalavimų.
3. Higienos reikalavimų nepaisymas.
4. Medicinos kontrolės nebuvimas, mokinio savijautos neįvertinimas ir nepaisymas.
5. nedrausmingumas pratybų metu.
6. Nepakankamos ugdytinių žinios apie pratimo atlikimo techniką ir prasti gebėjimai ją atlikti.

Pratybų metu būtina laikytis šių taisyklių:

1. Pratyboms vadovauti gali tik pedagogas, turintis kvalifikacinį dokumentą, arba studentas praktikantas, susipažinęs su saugos taisyklėmis bei ugdymo proceso reikalavimais ir jų besilaikantis.
2. Pratybų pradžia ir pabaiga turi būti tinkamai organizuota.
3. Salėje būtina laikytis drausmės ir tvarkos
4. Prieš pratybas pedagogas turi patikrinti prietaisų tinkamumą. Jei prietaisas sugadintas (ar abejojama jo tvirtumu), pratimai su juo neatliekami. Specialioje dėžutėje turi būti magnezijos.
5. Lygiagrečių kartyje atsiradus įskilimams, jų būtina pakeisti.
6. Prieš atliekant pratimus ir juos baigus skersinį būtina nuvalyti šveičiamuoju popieriumi ir sausu skuduru.
7. Plokštės atatampų kabliams tvirtinti turi būti standžiai pritvirtintos prie grindų ir be išsikišimų.
8. Gimnastikos buomas turi būti be įskilimų ir šerpetų, o lygiagretės – neišlinkusios.
9. Gimnastikos arklio ar ožio atramos turi būti stipriai pritvirtintos prie korpuso.
10. Keičiant prietaisų aukštį ištrauktas arba įstumtas kojas reikia vėl stipriai priveržti.
11. Pakeliamas ir nuleidžiamas lygiagrečių kartis būtina laikyti už vidurio, bet ne už metalinės dalies.
12. Negalima daryti pratimų su prietaisais drėgnais delnais, taip pat jei ant jų yra šviežių nuospaudų.
13. Aplink prietaisą turi būti glaustai paklojami gimnastikos paklotai – tai apsaugos nuo traumų nušokant arba krentant.
14. Gimnastikos tiltelis turi būti pamuštas guma, kad sportuojančiajam atsispiriant neslystų.
15. Mėtomų kimštinių kamuolių svoris turi atitikti fizinį ugdytinių pajėgumą ir patvirtintas normas.
16. Pagrindiniai gimnastikos prietaisų matmenys turi būti tokie, kaip nurodyta 1,2 ir 3 pav. Prietaisai turi būti išdėstomi taip, kad aplink kiekvieną būtų saugi zona.
17. Ugdytiniai turi tiksliai vykdyti pedagogo nurodymus.
18. pedagogas privalo kontroliuoti kiekvieno ugdytinio veiksmus, drausti savavališkai pereiti nuo vieno prietaiso prie kito.
19. Sportuojančiuosius reikia išdėstyti taip, kad prietaisai, atsispyrimo ir nušokimų vietos būtų gerai matomi. Prietaisus sustatyti tokiu atstumu, kad būtų išvengiama ugdytinių susidūrimų.
20. Nepamiršti, kad viena iš traumų priežasčių yra nepakankama bendroji ir specialioji pramankšta, netinkama apranga ir apavas. Pasaugojimas ir padėjimas per gimnastikos pratybas padeda išvengti traumų. Pedagogas (arba kitas ugdytinis) pagelbsti tada, kai sportuojančiam nepavyksta atlikti pratimą ar gresia kritimas nuo prietaiso arba ant jo. Dažnai naudojama saugos diržai, porolono duobės, specialūs antdelniai ir kilpos, tvirtinančios rankas prie prietaiso (skersinio, lygiagrečių, žiedų). Tinkamos saugos priemonės ir pagalba ne tik trumpinama sudėtingo įgūdžio įgijimo laiką, bet ir padeda išvengti traumų bei nugalėti psichologinį baimės jausmą.

Per pratybas būtina mokyti sportuojančiuosius pasaugoti savo draugus, paaiškinti ir parodyti, kaip tai daroma. Įsitikinęs, kad ugdytinis gali saugoti, pedagogas leidžia jam tai daryti, tačiau iš pradžių jis turi būti šalia ir, esant reikalui, padėti. Draudžiama leisti saugoti mokiniui, kuris yra pavargęs arba blogai jaučiasi. Būtina nepamiršti, kad kiekvienam gimnastikos pratimui yra savas saugos būdas ir priemonės, taip pat savisaugos priemonės.

Prieš pratybas pedagogas turi pasidomėti dalyvių nuotaika, savijauta, noru treniruotis. Jei mokinys skundžiasi nuovargiu ar negalavimu, būtina kreiptis į gydytoją. Kartais pats pedagogas gali pastebėti pervargimo ar persitreniravimo požymius. Tokie požymiai yra:

- dėmesio sumažėjimas, vangumas, apatija,
- judesių kokybės pablogėjimas;
- judesių koordinacijos sutrikimas,
- išblyškimas, drebulys ir kt.

Kad būtų išvengta persitreniravimo, pedagogas privalo:

1. reikiamai parinkti psichofizinius krūvius.
2. Vengti rizikingų, monotoniškų judesių pratimų (suktiniai, kūlvirsčiai, persiritimai, šuoliai ir nušokimai ant kietai paklotų ir kt.).
3. Taikyti priemones, lengvinančias atlikti pratimą (padėjimas, sauga, papildomos techninės priemonės, pagalbinaiai pratimai ir kt.).
4. Nuolat lavinti fizines ypatybes, racionaliai taikyti bendrojo ir specialaus fizinio rengimo priemones.

TRAUMŲ PROFILAKTIKA ATLIEKANT KAI KURIUOS PRATIMUS

Įsimojavimas atsirėmus

Mokoma ant žemų lygiagrečių.

Kai ugdytinis 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 ugdytinį iš po karties apačios (viena už krūtinės, kita už nugaros), didinant mostus, o paskui saugoti, apglėbus delnu mokinio ranką (laikomą ant karties) virš alkūnės.

Pakilimas mostu atgal, remiantis dilbiais

Stovint šonu, viena ranka apimti ugdytinio 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.

Pakilimas mostu pirmyn remiantis rankomis

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

Kūlvirstis pirmyn iš atremties sėdint kojomis žergtai

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

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, mokinį laikyti viena ranka už rankos prie peties (iš viršaus), o kitą pakišti po nugarą ir padėti lengvai stumtelint.

Įsimojavus remiantis į lygiagrečių galus veidu į lauko pusę, nušokama permojus kojas per vieną kartį ir 90⁰ 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.

Kybojimas išsilenkus

Mokomasi ant žemo skersinio. Būtina viena ranka laikyti ugdytinį 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.

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 ugdytinį 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 ugdytinį reikia sugriebti abiem rankom.

Kybojimas ant pakinklių

Ranka palaikyti už kelių arčiau pėdų, saugant, kad kojos nenuslystų nuo prietaiso.

Nušokimas pritupiant

Prilaikyti mokinį iš apačios, pakišus vieną ranką po petimi, kita ranka prilaikomai už pilvo, padedant laiku sulenkti kojas ir švelniai nusileisti, kad ugdytinis nenukristų išsitiesęs.

Permojimai atremtyje

Ant žemo prietaiso prilaikyti už rankos, stovint iš priekio šonu nuo mokinio: artimesne ranka tvirtai apimti mokinio ranką virš alkūnės, o kita prilaikyti už dilbio (bet ne atvirksčiai), 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 ugdytinį už kojos čiurnų.

Pasikėlimas perverčiant

Mokiniui mojanč koja pastumti jį iš apačios už šlaunies, padedant prispausti pilvu prie skersinio, o kita ranka prilaikyti už peties (arba už nugaros apačios). Kai besimokantysis priglus pilvu prie skersinio, reikia prilaikyti jį už kojos, kad išsilaikytų reikiamoje padėtyje išlenkdamas kūną. Kai mokiniys keliasi 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, mokinį prilaikyti už kojos pirštų.

Įsimojavimas kybant ant aukšto skersinio ir nušokimai.

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

Šuoliai per gimnastikos ožį arba arklį.

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

IŠVYKOS, ŽYGLIAI, EKSKURSIJOS

1. Žygiai gali būti atliekami pėsčiomis, slidėmis, plaukimo priemonėmis (valtimis, baidarėmis, plaustais), dviračiais, gali būti ir kombinuotų. Pagal trukmę jie skirstomi į vandeninius, dviejų dienų ir daugiadienius.
2. Grupės, kurios keliauja sausumos, vandens keliais, draustinių ir kitose ribose lankomumo teritorijose, privalo vadovautis taisyklėmis, nustatytomis šiems keliams ir teritorijoms.
3. Organizacijos, rengiančios ilgalaikius žygius, išvykas, ekskursijas užsienyje, administracija privalo turėti turizmo licenciją arba švietimo skyriaus leidimą.
4. Prieš išvyką, žygį, ekskursiją grupių vadovus įstaigos ar organizacijos administracija supažindina su saugos instrukcija. Žurnale įrašoma išakymo data ir numeris, renginio laikas ir maršrutas. Renginio vadovai pasirašo žurnale ir tampa atsakingi už mokinių saugumą, sveikatą ir gyvybę.

5. Išvykose, žygiuose, ekskursijose leidžiami dalyvauti pagrindinės fizinio pajėgumo grupės moksleiviams, kitiems būtina turėti gydytojo leidimą.

Dalyvių amžius:

- turistinėje išvykoje leidžiama dalyvauti nuo 6 metų;
- vienos dienos žygyje ir ekskursijoje – nuo 7 metų;
- dviejų dienų ir ilgesniuose turistiniuose žygiuose bei ekskursijose – nuo 9 metų;
- daugiadieniuose žygiuose pėsčiomis, slidėmis, dviračių žygius kalnuose – nuo 12 metų, o vandens žygiuose – nuo 14 metų.

Išvykstantys į užsienį moksleiviai iki 16 metų turi turėti raštišką tėvų sutikimą.

6. Kiekvienoje turistinėje, ekskursinėje grupėje turi būti grupės vadovas (ne jaunesnis kaip 18 metų), didesnė nei 15 ugdytinių grupėse – ir grupės vadovo pavaduotojas. Jie turi būti susipažinę su saugos reikalavimais ir turėti vadovavimo patirties.

Grupės vadovas ir pavaduotojas yra atsakingi už priešgaisrinę saugą ir gamtosaugą.

Iki renginio pradžios vadovas privalo:

- paruošti ir patvirtinti renginio planą, dalyvių sąrašą, numatyti žygio tikslus ir uždavinius, renginio laiką, trukmę, sudėtingumą, saugos priemones;
- supažindinti grupės narius su maršruto įveikimo būdais, su asmens higienos taisyklėmis, pirmosios pagalbos teikimu ir naudojimosi pirmosios pagalbos vaistinėle;
- supažindinti grupės narius su kelių eismo taisyklių ypatumais, priešgaisrinės saugos, gamtosaugos priemonėmis, elgesio prie vandens telkinių reikalavimais;
- fizinį krūvį parinkti pagal amžių ir pasiruošimo lygį.

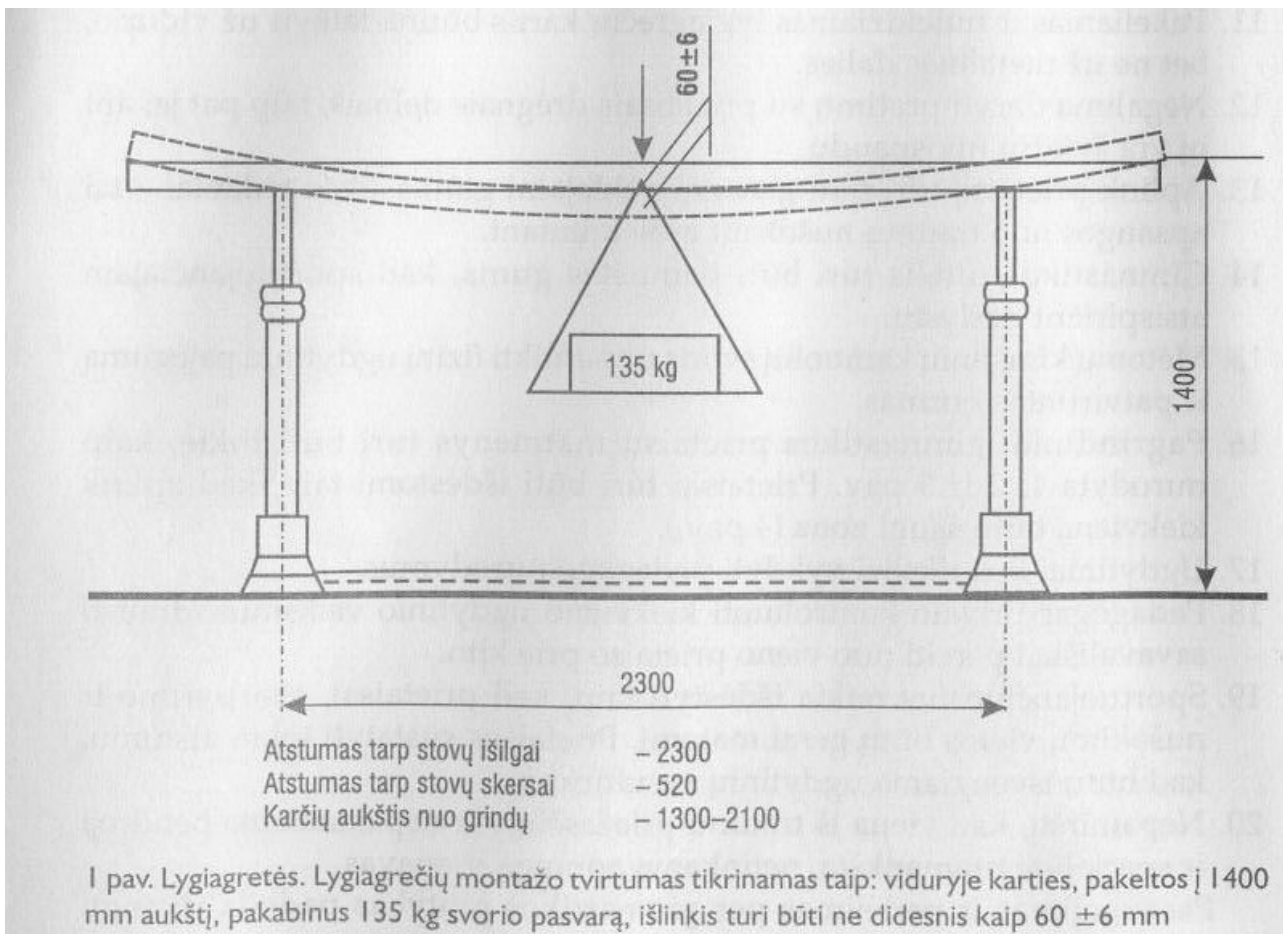
Išvykos, žygio, ekskursijos, ekspedicijos metu vadovas vadovaujasi patvirtintu maršrutu ir planu bei kelių eismo, gamtosaugos, maudymosi (plaukimo), priešgaisrinės saugos, sanitarinės-epideminės saugos taisyklėmis.

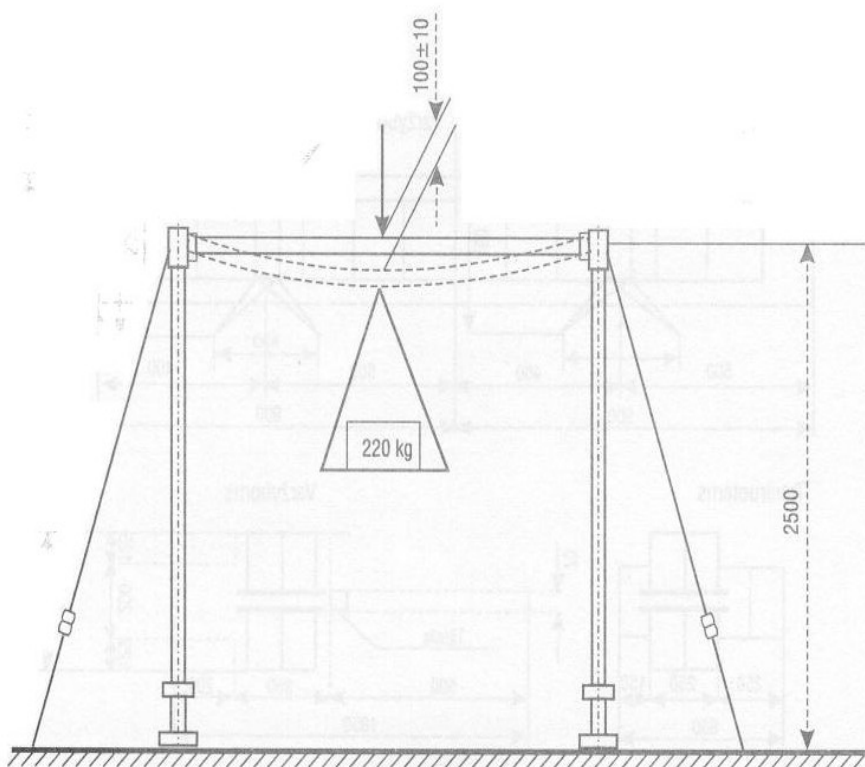
Grupės vadovas turi teisę pakeisti maršrutą arba nutraukti renginį, kilus pavojui ugdytinių gyvybei ir saugumui.

Žygių, ekskursijų ir išvykų dalyviai privalo:

- būti drausmingi, saugoti savo, kitų dalyvių sveikatą, besąlygiškai vykdyti vadovų nurodymus;
- neišsiskirstyti ir savavališkai neatsiskirti nuo grupės;
- prieš ilgalaikius turistinius žygius dalyviai, nepriklausantys pagrindinei fizinio pajėgumo grupei, turi pasitikrinti sveikatą ir gauti gydytojo leidimą;
- iki renginio pradžios gerinti techninį bei fizinį parengtumą, išklaudyti gamtosaugos, priešgaisrinės saugos, kelių eismo taisyklių, pirmosios pagalbos ir saugos instruktažus;
- laikytis higienos taisyklių;
- renginio metu laikytis savisaugos reikalavimų, ypač maudantis;
- laikytis sveikos gyvensenos;
- saugoti gamtos, istorijos ir architektūros paminklus.

Grupės vadovas (pavaduotojas), parinkdamas maudymosi vietą ir organizuodamas renginius vandenyje, atsižvelgia į traumų profilaktikos reikalavimus plaukimo pratybų, turistinių žygių, išvykų, ekskursijų metu. Maudomasi higienos, sveikatinimo, o ne sportiniais tikslais.

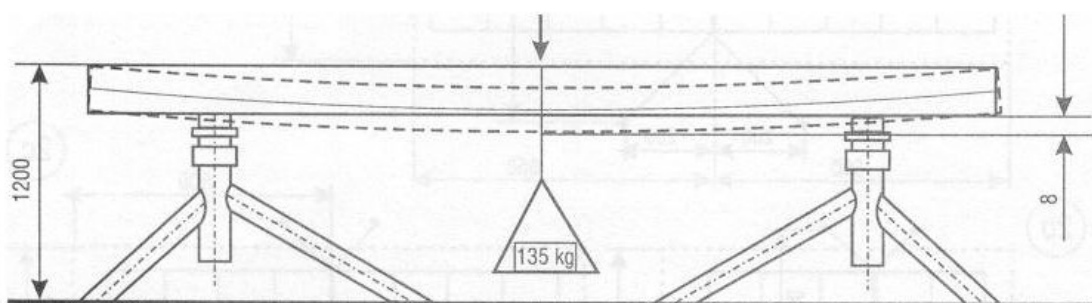




Skersinio aukštis nuo grindų	- 1450-2550
Skersinio ilgis	- 2400
Skersinio diametras	- 28
Aikštelė skersiniui pastatyti	- 9000 x 4500

2 pav. Skersinis.

Montažo tvirtumas tikrinamas taip: viduryje strypo, pakelto į 2500 mm aukštį, pakabinus 220 kg svorio pasvarą, išlinkis gali būti ne didesnis kaip 100 ± 10 mm. Nuėmus pasvarą, skersinio strypas turi grįžti į pradinę padėtį

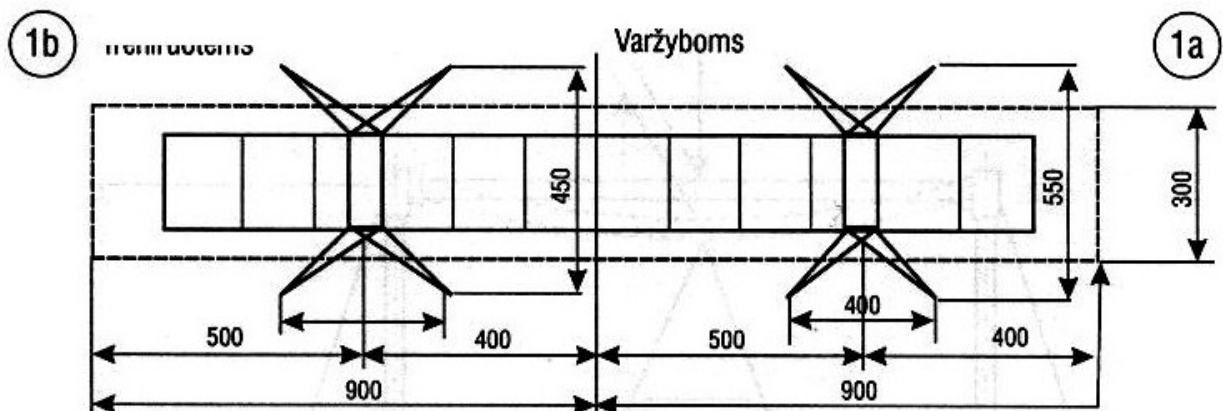


Buomo aukštis nuo grindų iki viršutinės briaunos	- 750-1200
Buomo ilgis	- 5000
Atraminio paviršiaus plotis	- 100
Buomo storis	- 160

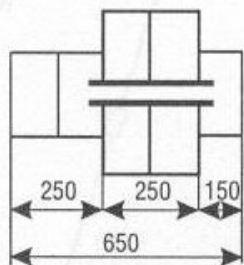
3 pav. Buomas.

Montažo tvirtumas tikrinamas taip: viduryje buomo, iškelto į 1200 mm aukštį, pakabinus 135 kg pasvarą, išlinkis neturi viršyti 8 mm

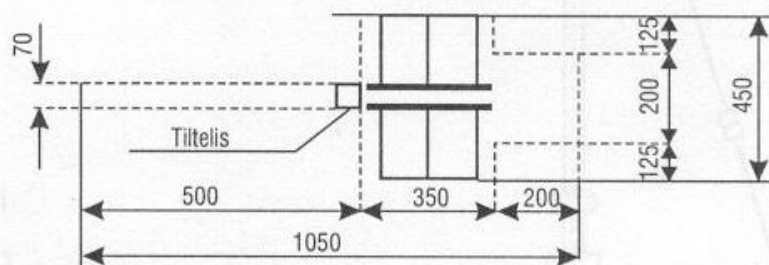
Lygiagretės



Treniruotėms

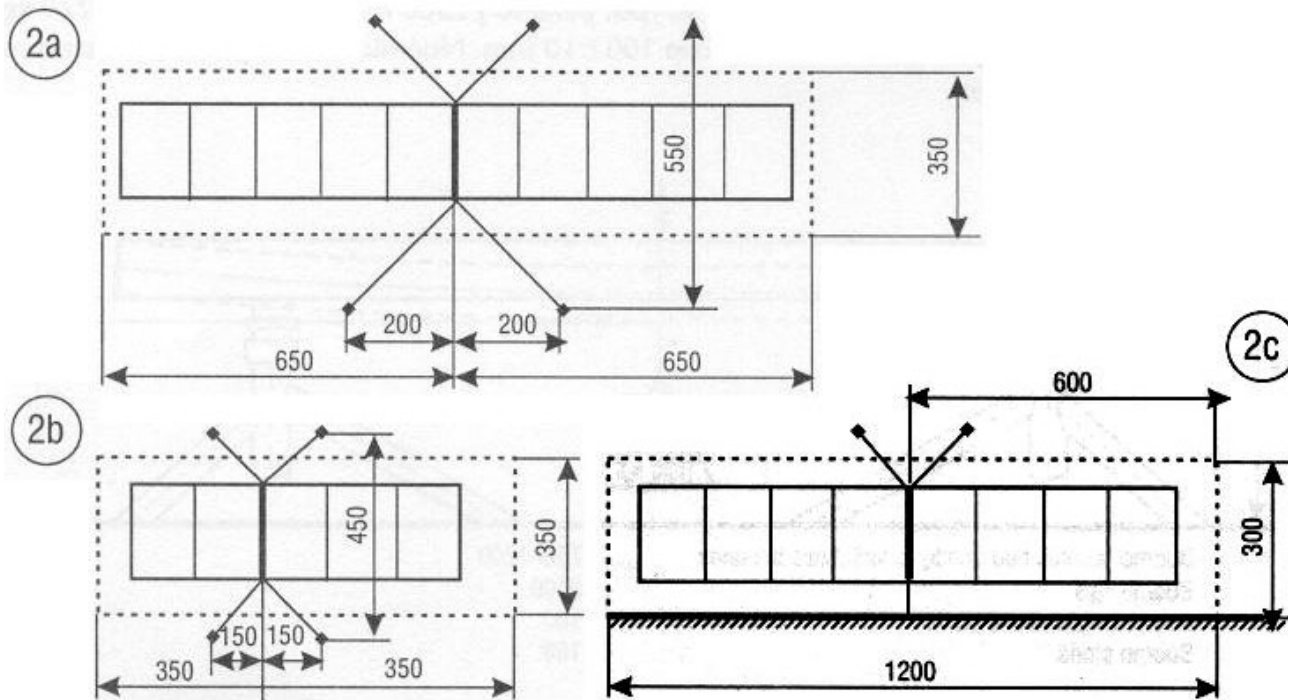


Varžyboms



- 1 a – iškelus į skirtingą aukštį (varžyboms) H – 500 cm
- 1b – iškelus į skirtingą aukštį (treniruotėms) H – 500 cm
- 1c – vidutinės H – 450 cm

Skersinis



- 2a – aukštas (varžyboms) H – 550 cm
2b – zemas (treniruotēms) H – 450 cm
2c – pie sienas (treniruotēms) H – 550 cm