

INSTRUCȚIUNI PROPRII DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ PE TIMPUL PROBELOR SPORTIVE

Prevenirea și evitarea accidentelor înainte, pe timpul și imediat după terminarea probelor sportive implică măsuri/obligații preventive care intră în atribuția mai multor factori, după cum urmează:

CONDUCEREA INSTITUȚIEI ORGANIZATOARE:

- să asigure baza sportivă necesară organizării concursului în aer liber;
- să amenajeze corespunzător spațiile de lucru prin asigurarea unor suprafețe ale terenurilor care să nu favorizeze alunecarea, derapajele sau împiedicarea acțiunilor motrice;
- să asigure măsurile de ordine și siguranță pentru participanții la proba sportivă;
- să nu permit folosirea sistemelor de comunicare/înregistrare care ar putea distra atenția, sau duce la denigrarea imaginii participanților/instituției prin folosirea selectivă a înregistrărilor;
- să interzică, sub orice formă, vânzarea, distribuirea sau consumul băuturilor alcoolice în arena sportivă;
- să asigure funcționarea instalațiilor de apă curentă și a grupurilor sanitare;
- să interzică afișarea în arena sportivă a simbolurilor, sloganurilor ori textelor cu conținut obscene sau care incită la denigrarea țării, la xenofobie, la ură națională, rasială, de clasă ori religioasă, la discriminări de orice fel și la violență, indiferent pe ce suport ar fi inscripționate.

PERSONALUL DESEMNAȚ SĂ CONDUCĂ PROBA SPORTIVĂ

- să verifice funcționalitatea bazei sportive asigurându-se că folosirea acesteia nu constituie un risc de producere a unor accidente;
- să înceapă proba sportivă la timp și să admită la ea numai candidații care au ținută corespunzătoare spațiului în care se organizează activitatea și a temperaturii mediului ambiant;
- să asigure condițiile pentru aplicarea operativă a mijloacelor de prim ajutor în cazul producerii unor accidente;
- să permită hidratarea ponderată a candidaților;
- să nu permită candidaților să desfășoare alte activități;
- să nu permită participarea la proba sportivă a candidaților care se află în stare vădită de ebrietate sau se află, în mod evident, sub influența substanțelor halucinogene, al persoanelor care au asupra lor băuturi alcoolice, arme și muniții de orice fel, făclii, torțe, artificii, petarde, material explozive, incendiare sau fumigene, dispozitive pentru șocuri electrice, substanțe toxice, halucinogene, iritant lacrimogene ori paralizante, recipient, corpuri contondente, cuțite, pumnale, șişuri, ori alte asemenea obiecte fabricate sau confecționate anume pentru tăiere, împungere ori lovire;

CANDIDAȚII

- să aibă la dosarul de concurs adeverința medicală tip care îi atestă starea de sănătate;
- să respecte integral măsurile de securitate și sănătate în muncă pentru care au semnat procesul verbal;
- să fie prezenți la locul unde se organizează concursul;
- să execute numai procedeele-elementele indicate de personalul desemnat a organiza și conduce proba sportivă;
- să solicite, după caz, explicații suplimentare, pentru execuțiile cu grad ridicat de dificultate;
- să nu lucreze la aparate dacă sesizează că acestea au disfuncțiuni și nu prezintă siguranță;
- să respecte regulile stabilite pentru a participa la concursuri;
- în cazul în care constată anumite tulburări privind starea de sănătate, candidatul trebuie să întrerupă exercițiile și să anunțe personalul medical prezent la fața locului;

- să utilizeze echipamentul sportiv adecvat;
 - candidații nu au voie să intre în spațiul de desfășurare a concursului fără a avea acordul personalului care organizează și conduce proba sportivă;
 - pregătirea organismului pentru efort se face individual, de către fiecare candidat;
- Se interzice cu desăvârșire participarea la concurs a candidaților pentru care efortul și colectivitate sunt interzise (leziuni și traumatisme grave, gripă, boli transmisibile, contagioase).

INSTRUCȚIUNI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ ÎN TIMPUL DESFĂȘURĂRII PROBELOR SPORTIVE

- Candidatul are obligația de a-și atesta starea de sănătate printr-o adeverință medicală;
 - Participanții la proba sportivă vor purta echipament sportiv corespunzător sezonului;
 - Este interzis consumarea gumei de mestecat;
 - candidatul nu poartă asupra sa ceasuri, medalioane, brățări, cercei sau alte obiecte care pot răni;
 - pe baza sportivă candidatul nu are voie să efectueze nicio activitate fizică fără comanda/acordul personalului care conduce proba sportivă;
 - candidatul îi este interzis să escaladeze aparatele sau instalațiile sportive din baza sportivă;
 - candidatul nu are voie să agațe, atârne sau escaladeze porțile de handball, fotbal și gardurile împrejmuitoare;
 - dacă candidatul observă defecțiuni sau alte nereguli la aparatele și instalațiile sportive este obligat să anunțe imediat personalul care conduce proba sportivă;
 - pentru stricăciuni provocate intenționat sau pentru nerespectarea normelor de securitate și sănătate candidatul se face răspunzător;
 - candidatul are obligația să respecte indicațiile metodice și de protecție recomandate de către conducătorul probei sportive;
 - în cazul în care apar semne de îmbolnăvire sau accidentări înainte sau pe timpul probei sportive, candidații vor anunța imediat personalul care conduce proba sportivă sau cadrul medical prezent la fața locului;
 - nu se vor folosi obiecte ascuțite: foarfece, cuțite, cuie, lame, ace și nu se vor purta obiecte de podoabă(broșe, lăncișoare, cercei), bolduri, etc., curele cu catarama sau aplicații metalice de echipament;
 - efortul va fi continuat în funcție de capacitatea organismului fiecărui candidat sau se va întrerupe activitatea, după caz;
 - este interzisă aducerea pachetelor sau servirea unor produse alimentare în sala de sport/baza sportivă;
 - concurenții vor executa exercițiile numai la comanda sau conform indicațiilor conducătorului probei sportive. Practica exercițiilor fizice expune uneori la accidente și îmbolnăviri, mai ales când efortul urmărește performanța maximă.
- Printre cauzele provocatoare de accidente putem enumera:
- a) Deficiențe în întreținerea instalațiilor din bazele sportive și condițiile nefavorabile în care se desfășoară antrenamentele și concursurile:
 - suprafața de joc, solul, podeaua, pista, gazonul sunt necorespunzătoare, dure, alunecoase, cu asperități, suprafețe neregulate;
 - obiectele (țevi, stâlpi, rafturi, muchiile pereților) care pot constitui un pericol, trebuie îngrădite cu instalații special de protecție;
 - conducătorul probei sportive este obligat ca la fiecare activitate să inspecteze baza sportivă, instalațiile, etc. și să înlăture neajunsurile ;
 - b) Starea nesatisfăcătoare a aparatelor, inventarului sportiv, echipamentului și încălțăminte sportive:
 - aparatele, materialele sportive să nu fie ruginite, crăpate, zimțate, obligatoriu să respecte regulile și standardele stabilite;
 - echipamentul să corespundă cerințelor igienico-sanitare (absorția de sudoare, păstrarea temperaturii corpului să fie lavabile, rezistente), să permită mișcări lejere, să fie adaptabile taliei, sexului, vârstei, etc. este indicat să nu poarte bijuterii(inele, cercei, brățări, etc.), părul să fie prins în coadă.
 - c) Deficiențe în organizarea și metodică de desfășurare a probelor sportive:

- nerespectarea principiilor și legilor antrenamentului sportive, utilizarea la limita superioară a posibilităților și uneori a potențialității omului, binefăcătoare în fond pentru că realizează și pune în evidență întreaga lui valoare fizică și psihică, poate să constituie însă sursa unor tulburări și accidente dintre cele mai nedorite, dacă nu sunt respectate principiile și legile antrenamentului, este primejdios să se includă în antrenamente mijloace necorespunzătoare gradului de pregătire a sportivului, exerciții necunoscute la încălzirea dinaintea probelor sportive deoarece se ajunge la executarea greșită a mișcărilor și de aici la căderi, lovituri și traumatism; lipsa unei dozări treptate a efortului participarea la concursuri fără o prealabilă și suficientă pregătire în sportul respectiv, suprasolicitarea la mai multe concursuri într-un interval de timp scurt sunt neajunsuri serioase care mai târziu vor avea urmări, pentru înlăturarea lor fiind necesare următoarele: antrenamente periodice și respectarea cerințelor metodice: succesiune în însușirea deprinderilor motrice, demonstrarea corectă a exercițiului, individualizarea antrenamentului, gradarea în modificarea dozării efortului, controlul riguros al execuțiilor tehnice, cunoscând faptul că însușirea greșită a procedurilor tehnice, mai devreme sau mai târziu poate provoca traumatisme, etc.

PREVENIREA TRAUMATISMELOR

Prin traumatism se înțelege leziunea suferită de un organism viu prin lovituri violente, tăieturi, înțepături etc.

În concursuri, ca reguli de bază în profilaxia traumatismelor, pot fi considerate următoarele:

- asigurarea unei bune organizări, alcătuirii și desfășurării a probelor și antrenamentelor, a unei metodici adecvate procesului instructiv-educativ și respectarea regulamentului de concurs;
- cunoașterea perfectă și îndeplinirea condițiilor și regulilor de prevenire a traumatismelor în sport de către candidați, precum și de conducătorii probelor sportive;
- analizarea și anchetarea fiecărui traumatism produs, pentru a se lua măsuri împotriva repetării lui și eventual pentru a se sancționa cei vinovați.

În general, accidentele se produc rar din întâmplare, cel mai des din cauze precise, când au la baza lor greșelile oamenilor. Înlăturarea acestora este perfect posibilă și pretinde o activitate educativă perseverentă, susținută, convingătoare.

Prevenirea accidentelor și îmbolnăvirilor este o măsură mult mai utilă decât cele mai prompte și mai eficiente mijloace de prim ajutor și cele mai perfecționate tratamente medicale. Evitând suferințele, economisim timp și mijloacele, întreținem un nivel constant și ridicat de sănătate, o bună dispoziție psihică, o bună stare de antrenament, obținem progrese și performanțe sportive înalte.

Prevenirea accidentelor și îmbolnăvirilor în practica exercițiilor fizice depinde de un număr bine determinat de factori și anume:

- organizatorul, conducătorul sau supraveghetorul activității;
- candidatul însuși;
- activitatea sportivă în sine;
- condițiile de mediu.

Traumatismele pot surveni și din cauza comportării incorecte a candidaților, duritate și brutalitate nejustificate, încălcarea disciplinei, precum și din cauza supraestimării posibilităților proprii.

Antrenamentul fără asentimentul conducătorului probei nu este permis, locul de antrenament nu poate fi părăsit, iar prezența expertului pe tot timpul probei este obligatorie.

Conducătorii nu trebuie să aibă o atitudine indulgentă față de cei care se abat de la disciplină.

Contuziile sunt leziuni ale părților moi ale corpului, cauzate de izbituri sau lovituri violente, care nu reușesc să producă o discontinuitate a tegumentelor (piele, mucoase). După gravitatea lor, distingem patru grupe:

- superficialitate, fără distrugeri mari de substanță;
- mijlocii, cu rupturi de țesuturi și vase subtegumentare de mică importanță;
- grave, cu distrugeri și modificări ample de substanță;
- profunde, foarte grave, cu zdrobiri intense de țesuturi și organe.

Echimozele sunt modificări superficiale, în limitele stratului epitelial. Ele apar în urma acțiunii unui corp bont, lovirii de un aparat de gimnastică, căderii, etc. Leziunea este asociată de o ușoară hemo și limforagie și este uneori dureroasă.

Zgârieturile (echimoze liniare) și rosăturile apar la atleți, fotbaliști, luptători, jucători de baschet, etc.

Plăgile sunt leziuni traumatiche ale părților moi din organism: piele, mucoase, țesuturi și organe. Caracteristicile leziunii ce definesc plaga sunt pierderea continuității (depărtarea-deschiderea părților moi), hemoragia și durerea.