

## **SPORTININKO, NAUDOJANČIO VIDEOTERMINALUS VARŽYBŲ METU, SAUGUMO TAISYKLĖS**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

- 1.1. Sportininkas, dirbantis su videoterminalais, privalo periodiškai tikrintis sveikatą kartą per dvejus metus.
- 1.2. Draudžiama dirbti neblaiviam ir apsvaigusiam nuo narkotikų, toksinių ar psichotropinių medžiagų.
- 1.3. Sportininkai privalo laikytis šių priešgaisrinės saugos reikalavimų:
  - 1.3.1. vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui;
  - 1.3.2. rūkyti tik tam tikrose nurodytose vietose;
  - 1.3.3. žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, jų veikimo principus, naudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisrui.

### **II. REIKALAVIMAI PATALPOMS**

- 2.1. Patalpos turi būti nuolat vėdinamos.
- 2.2. Mikroklimatas turi atitikti šiuos higienos normų reikalavimus:
  - 2.2.1. šaltuoju metų periodu patalpų oro temperatūra turi būti 17–24°C, santykinis oro drėgnumas – 40–60 proc.;
  - 2.2.2. šiltuoju metų periodu oro temperatūra turi būti 18–25°C, santykinis oro drėgnumas - 40–60 proc.
- 2.3. Patalpos apšvieta turi būti pakankama visiems reikalingiems veiksams atlikti, tenkinanti regos ypatumus.
- 2.4. Vaizduoklio ekrano apšvieta – ne mažesnė nei 100 lx ir ne didesnė nei 250 lx.
- 2.5. Natūralios ir dirbtinės apšvietos šaltiniai turi būti įrengti ir išdėstyti taip, kad sportininkas išvengtų akinamo poveikio ir blyksnių atspindžio vaizduoklio ekrane.

### **III. SPORTININKO VEIKSMAI PRIEŠ ŽAIDIMO PRADŽIĄ**

- 3.1. Sportininkas, prieš pradėdamas žaidimą, turi vizualiai patikrinti videoterminalus ir kitus elektros įrenginius, kurie bus naudojami:
  - 3.1.1. ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija;
  - 3.1.2. ar įrenginį su elektros tinklu jungiantys laidai nesiliečia prie karštų, drėgnų, tepaluotų paviršių, kitų kabelių, aštrių briaunų, kitų įžemintų įrenginių, centrinio apšildymo radiatorių, vamzdžių;
  - 3.1.3. ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų. Laidai turi būti jungiami prie elektros šakučių lizdų taip, kad nebūtų galima ant jų užlipti ar einant už jų užkliūti;
  - 3.1.4. ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, elektros šakučių lizdas, į kurį jungiamas įrenginys.
- 3.2. Pastebėjęs kokius nors gedimus, keliančius pavojų saugumui, sportininkas nepradeda naudoti videoterminalo tol, kol gedimai nebus pašalinti.

### **IV. SPORTININKO VEIKSMAI ŽAIDIMO METU**

- 4.1. Be pertraukos naudotis videoterminalu galima ne daugiau kaip 1 valandą, po kiekvienos valandos darant 5-10min. pertrauką.

4.2. Nuovargiui ir įtampai mažinti pertraukų metu ir pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus (informacinis priedas). Atstumas nuo akių iki displejaus ekrano turi būti ne mažesnis nei 40 cm.

4.3. Sportininkas turi laikytis šių elektrosaugos reikalavimų:

4.3.1. neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų. Videoterminalą valyti sausu skudurėliu arba specialia servetėle;

4.3.2. nedarbiuoti su videoterminalu, jeigu prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis;

4.3.3. nepalikti be priežiūros įjungto videoterminalo;

4.4. Sportininkas, naudodamasis spausdintuvu, turi laikytis šių reikalavimų:

4.4.1. spausdintuvo jungimo į elektros tinklą laidai turi būti specialiai tam pritaikyti;

4.4.2. prieš jungdamas spausdintuvą prie videoterminalo, įsitikinti, ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;

4.4.3. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;

4.4.4. nelaikyti spausdintuvo saulės šviesoje, arti kaitinimo elementų;

4.4.5. neliesti ir neišiminėti jokių spausdintuvo detalių;

4.4.6. jeigu popierius susiraukšlėjo ir įstrigo, spausdintuvą tuoj pat išjungti ir popierių ištraukti;

4.4.7. nespausdinti spausdintuvu ant mažo formato popieriaus gabaliukų.

## **V. SPORTININKO VEIKSMAI BAIGUS ŽAIDIMĄ**

5.1. Baigęs žaidimą, sportininkas turi išjungti videoterminalą tokia tvarka, kokia nurodyta kompiuterio techniniame aprašyme;

---

## INFORMACINIS PRIEDAS

### REKOMENDUOJAMI SPECIALŪS AKIŲ IR FIZINIAI PRATIMAI

#### Pratimai akims

Pratimai atliekami sėdint, galvą laikant tiesiai. Kiekvienas pratimas kartojamas 4–5 kartus.

##### *Pirmas pratimas*

1. Plačiai atmerkite akis ir nukreipkite į toli. Užmerkite akis, stipriai įtempkite akių raumenis. Po to atsipalaiduokite.
2. Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį į dešinę pusę. Po to nukreipkite į kairę pusę.
3. Užmerkite dešinę akį ir plačiai atmerkite kairę akį. Ir atvirkščiai.
4. Iškelkite rodomąjį pirštą tiesiai prieš nosį ir nukreipkite žvilgsnį į jį. Po to nukreipkite žvilgsnį į toli.
5. Suraukite kaktą, žiūrėkite piktai. Po to užmerkite akis ir atsipalaiduokite.

##### *Antras pratimas*

1. Neįtempdami akių raumenų užmerkite akis. Po to plačiai atmerkite akis ir nukreipkite žvilgsnį į toli.
2. Nukreipkite žvilgsnį į nosies galiuką. Po to nukreipkite žvilgsnį į toli.
3. Nepasukdami galvos lėtai atlikite akimis sukamuosius judesius: viršun – dešinėn – apačion – kairėn ir pakartokite į priešingą pusę. Po to nukreipkite žvilgsnį į toli.
4. Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį į viršų, po to tiesiai. Analogiškai: apačion – tiesiai, dešinėn – tiesiai, kairėn – tiesiai.

##### *Trečias pratimas*

1. Galvą laikykite tiesiai, neįtempę akių raumenų pamirskėkite.
2. Nepasukdami galvos, užmerkę akis pažiūrėkite į dešinę, po to į kairę ir tiesiai. Pakelkite akis į viršų, nuleiskite žemyn ir pažiūrėkite tiesiai.
3. Nukreipkite žvilgsnį į nosies galiuką. Po to nukreipkite žvilgsnį į toli.
4. Atlikite vidutiniu tempu 3 ar 4 sukamuosius akių judesius į dešinę pusę, po to į kairę pusę, atpalaidavę akių raumenis nukreipkite žvilgsnį į toli.

#### Pratimai, skirti pečių juostos ir rankų nuovargiui sumažinti

Kiekviena įtempimo padėtis turi būti atliekama pagal galimybes, išlaikant keletą sekundžių ir grįžtant į pradinę padėtį. Atsipalaidavimui pakanka pakartoti pratimus 5–10 kartų. Raumenų įtempimo pratimai atliekami 15–20 kartų, tris kartus per dieną.

##### *Pirmas pratimas*

1. Laisvai atsipalaidavę mosuokite rankomis į vidų (apkabinę save per krūtinę) ir išorę (laisvai pakeldami rankas į viršų).
2. Rankos sulenktos per alkūnes. Sulenkite plaštakas per riešus į vidų (į save) ir tvirtai suspauskite kumščius, po to pasukite plaštakas per riešus į išorę (nuo savęs) ir stipriai išskėskite pirštus. Kartokite pratimą greitu tempu.
3. Rankos sulenktos per alkūnes, delnas prieš delną. Pasukite plaštakas per riešus nykščiais į priekį, po to pasukite juos mažaisiais pirštais į priekį. Papurtykite plaštakas.
4. Rankos sulenktos per alkūnes. Sukite plaštakas per riešus pakaitomis į abi puses.
5. Rankos sulenktos per alkūnes. Pasukite plaštakas į viršų, po to į apačią.
6. Padėkite laisvai rankas ant pilvo, po to išskėskite jas į šalis.

**Antras pratimas**

1. Pakelkite pečius, po to nuleiskite juos. Pakartokite 6–8 kartus. Atpalaiduokite pečių raumenis. Tempas lėtas.
2. Padėkite plaštakas nugariniu paviršiumi ant juosmens. Stumkite alkūnes į priekį ir lenkite galvą žemyn. Po to stumkite alkūnes atgal, kelkite galvą ir išsirieškite. Tempas lėtas. Pakartokite pratimą 4–6 kartus, po to nuleiskite rankas žemyn ir atsipalaidavę pakartokite.
3. Dešinę ranką tieskite į priekį, kairę – į viršų. Keiskite rankų padėtį. Pratimą baikite nuleidę rankas ir pakratydami plaštakas. Tempas vidutinis.
4. Laisvu judesiu pakelkite rankas į šalis, lengvai išrieskite nugarą, „numeskite“ rankas, po to jas pakelkite ir sukryžiuokite ant krūtinės.

**Pratimai, gerinantys galvos smegenų kraujotaką****Pirmas pratimas**

1. Pakelkite rankas už galvos. Alkūnes plačiai išskėskite į šalis, galvą atloškite atgal. Alkūnes suveskite į priekį. Rankas atpalaiduokite ir nuleiskite žemyn, galvą palenkite į priekį. Kartokite pratimą 4–6 kartus. Tempas lėtas.
2. Lėtai ir atsargiai galvą atlenkite atgal. Po to lėtai ir atsargiai galvą palenkite į priekį, pečių nekelkite. Kartokite 4–6 kartus. Tempas lėtas.
3. Rankas išskėskite į šalis delnais į priekį, pirštus praskėskite. Stipriai apkabinkite save rankomis per pečius ir laikykite kuo ilgiau. Kartokite 4–6 kartus. Tempas lėtas.
4. Padėkite rankas ant juosmens. Pasukite galvą į dešinę, sugrįžkite į pradinę padėtį. Po to pasukite į kairę, sugrįžkite į pradinę padėtį. Po to pasukite į kairę, sugrįžkite į pradinę padėtį. Kartokite pratimą 6–8 kartus. Tempas lėtas.

**Antras pratimas**

1. Padėkite rankas ant juosmens. Kairę ranką mostu uždėkite ant dešinio peties, galvą pasukite į kairę. Sugrįžkite į pradinę padėtį. Tą patį pakartokite su dešine ranka. Kartojame 4–6 kartus. Tempas lėtas.
  2. Palenkite galvą į dešinę pusę, po to tiesiai. Palenkite galvą į kairę pusę, po to tiesiai. Kartokite 4–6 kartus. Tempas lėtas.
  3. Rankas pakelkite prie pečių, suspauskite kumščius, galvą atloškite atgal. Pasukite rankas alkūnėmis į viršų, galvą palenkite į priekį. Pratimą kartokite 4–6 kartus. Tempas vidutinis.
  4. Galvą palenkite į dešinę, po to tiesiai. Galvą pasukite į dešinę, po to tiesiai. Tą patį atlikite į kairę pusę. Kartokite 4–6 kartus. Tempas lėtas.
-