

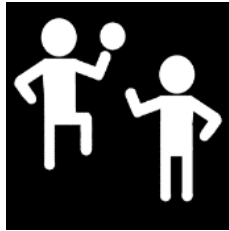


SAUGUS ELGESYS SPORTO VEIKLOJE

2018

Panevėžys

Saugus elgesys sporto veikloje



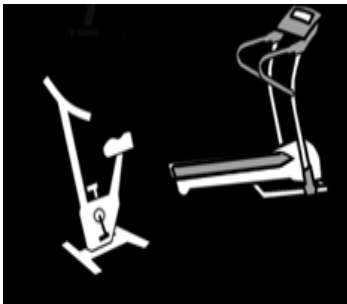
Saugus elgesys JDC salytėje



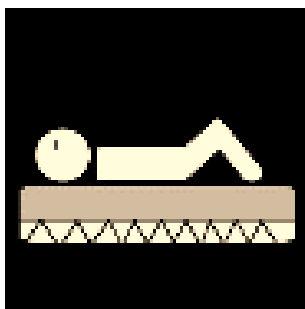
Išvėdink salytę.



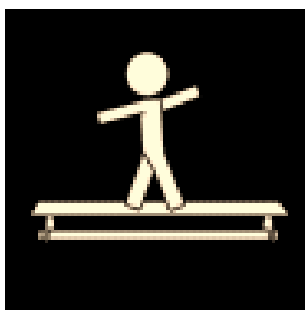
Apsirenk sportiniais rūbais.



Treniruoklius gali paimti
tik su darbuotojo pagalba.



Elektrinį masažinį čiužinį
įjungti gali tik darbuotojas.



Sportuoti ant treniruočių suoliuko
galima tik prižiūrint darbuotojui.



Naudoti keltuvą
gali tik darbuotojas.



Nemėtyk ir nespardyk kamuolio
į langus ar lubas.

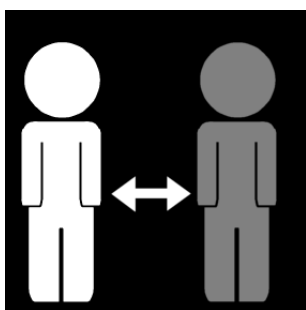




Pasakyk darbuotojui apie sugedusią ar sulūžusią sportavimui skirtą priemonę.



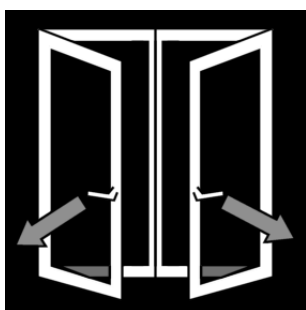
Nesistumdyk.



Saugok šalia esančius žmones.



Po veiklos sutvarkyk sportines priemones.



Atidaryk langą ir išvėdink salytę.



Po sportinės veiklos
nusiplauk rankas.

Saugus elgesys baseine



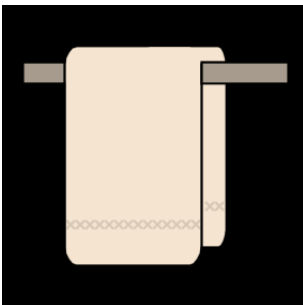
Prieš lipdamas į baseiną
nusimaudyk duše.



Baseino patalpose privalai
dėvėti specialias šlepetes.



Sėsdamasis ant kėdės ar suolo
pasitiesk rankšluostį.



Naudokis tik savo rankšluosčiu.



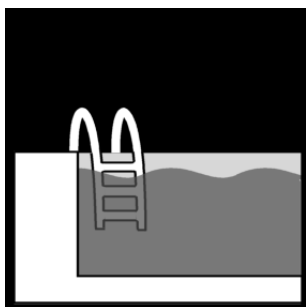
Atsargiai vaikščiok
šlapiomis grindimis.



Bėgioti ir stumdytis draudžiama.



Į baseiną nusileisk laipteliais.

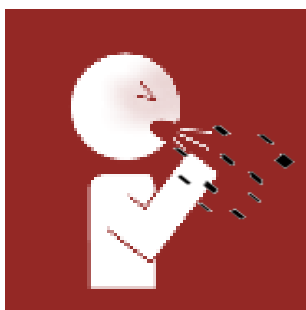


Plauk tik savo takeliu,
kad nekliudytum kito žmogaus.

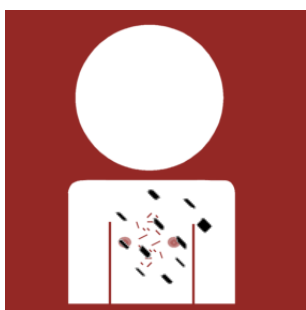




Baseine nerēkauk.
Rēkaudamas trukdai
gelbētojo darbu.



Negalima naudotis baseinu:
jeigu Tu sergi,



jeigu išbertas Tavo kūnas,



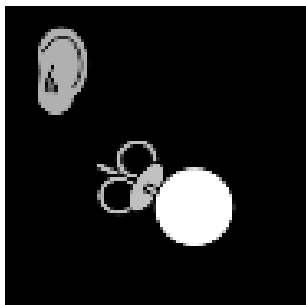
jeigu Tu turi žaizdų.



Prieš eidamas į baseiną
palik spintelėje:



laikrodžius,



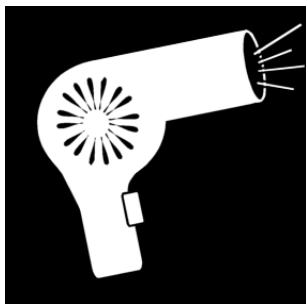
auskarus,



žiedus,
grandinėles.



Išlipęs iš baseino
nusimaudyk duše.



Išlipęs iš baseino
išsidžiovink ir
susišukuok plaukus.

