**SAUGOS INSTRUKTAŽAS**

**1. Bendra informacija**

Sportuojant viešose erdvėse svarbu laikytis saugos taisyklių, kad išvengtumėte traumų ir nelaimingų atsitikimų. Viešos vietos gali būti parkai, stadionai, aikštelės ar kitos atviros erdvės, kur gali būti ir kiti žmonės, transporto priemonės ar kliūtys.

**2. Apranga ir pasiruošimas**

* Prieš sportuojant reikia tinkamai apsirengti: sportinė apranga turi būti patogi, nevaržyti judesių.
* Avalynė turi būti sportinė, neslidi ir tinkama pasirinkt
* Prieš pradedant sportuoti būtina atlikti apšilimą.

**3. Elgesys sportuojant viešoje erdvėje**

* Sportuojant netrukdykite žmonėms, saugokitės dviratininkų ir pėsčiųjų.
* Nevartokite nepažįstamų augalų, negalima lipti į medžius, tvoras ar kitus pavojingus objektus.
* Saugokitės nepažįstamų žmonių – nebendraukite su įtartinais asmenimis ir nepriimkite iš jų daiktų
* Jei atsitinka nelaimė (susitrenkiate, pasiklystate, įvyksta incidentas), praneškite mokytojui ar iškvieskite pagalbą (skamb)

**4. Pirmoji pagalba ir elgesys nelaimės atveju**

* Jei susižeidėte, praneškite mokytojui arba suaugusiam.
* Jei draugas susižalojo, nepulkite patys jo gydyti – iškvieskite pagalbą.
* Jei praradote orientaciją ar pasiklydote, nelikite vienas – eikite į matomą vietą ir laukite pagalbos.
* Atidžiai klausykite mokytojo nurodymų ir nedelsdami juos vykdykite.

**5. Baigiamosios nuostatos**

Sportuojant viešose vietoje būtina laikytis visų saugumo taisyklių, būti atsakingiems už savo ir kitų saugumą. Laikydamiesi šių taisyklių išvengsite nelaimingų atsitikimų ir saugiai užsiimsite sportine veikla.

**BĖGIMO TAISYKLĖS IR REKOMENDACIJOS**

**Bėgimas yra puiki treniruotė,** formuojanti visas sportuojančio asmens raumenų grupes, nes bėgant treniruojami ne tik sėdmenys ir klubai, kaip įprasta galvoti, tačiau ir pilvo presas, kaklas bei rankos. Taisyklingas bėgimas, tai toks sportavimo būdas, kuris bėgančiajam teikia ir fizinį, ir psichologinį malonumą, nesukelia traumų ir leidžia pajusti laisvės pojūtį.

**Apšilimas**.

Pirmoji klaida nusprendus pradėti bėgioti, tai per didelis energijos antplūdis ir veržlumas, dėl kurio neapskaičiuojamos ir asmens fizinės galimybės. Tad prieš bėgimą pirmiausia reikėtų apšilti ir išjudinti sąnarius, padaryti keletą pritūpimų, šlaunų raumenų tempimo pratimų. Tik gerai apšilę sumažinsite **riziką patirti traumą.** O ir bėgti lyg akis išdegus neverta. Pradžiai užtenka 15-20 minučių bėgimo ir tiek pat laiko, skirto jėgos pratimams. Vėliau laiką galite ilginti, tačiau ir tada neperlenkite lazdos.

**Laikysena**.

Norint taisyklingai bėgioti, reikia atkreipti dėmesį ir į savo laikyseną. Bėgti turėtumėte tiesus, kiek pasviręs į priekį. Rankos sulenktos, bet neįtemptos. Pėdą statyti turėtumėte atsižvelgdami į tai kokius atstumus bėgate.

**Taisyklingas bėgimas ir apavas -kuo tai susiję?**

Avalynė – svarbiausias bėgiko atributas, todėl rekomenduojame rinktis tik kokybiškus bei patikimus sportinius batelius su amortizuojančiomis pagalvėlėmis. Sportinė avalynė yra skirstoma pagal tai, kokia kelio danga bėgiosite. Tad, jei ketinate bėgioti kieta danga, pavyzdžiui asfaltu, (kas iš tiesų yra nerekomenduojama) Jums būtina įsigyti sportinius batelius su storu padu. Svarbu paminėti ir tai, kad kiekvieniems sportiniams batams yra skirtas **tam tikras kilometrų kiekis,** tad jei viršijate jį ir matote, jog padas gerokai susidėvėjęs, geriau įsigykite naujus.