

SAUGUS SPORTAS

Saugaus sporto tvarka

Sauga ant pakyls

Asistentai

Formuojamos mažiausiai dvi asistentų komandos po penkis patyrusius asistentus kiekvienoje. Vienas iš komandos narių paskiriamas atsakingu už visos komandos darbo koordinavimą ir kontrolę paruošiant reikiamą štangos svorį, reguliuojant stovų aukščius, valant štangą bei užtikrinant atletų saugumą atliekant veiksmą.

Prieš kiekvieno srauto startą žiuri narys privalo instrukuoti asistentus.

Pritūpimo veiksmo sauga

1. Pritūpimams, kai štangos svoris neviršija 200 kg, užtenka trijų asistentų.
2. Centrinis asistentas veiksmo atlikimo metu turi laikyti rankas atokiai nuo atletų šlaunų, kad pritūpimo metu teisėjai aiškiai galėtų matyti pritūpimo gylį.

Spaudimo gulomis veiksmo sauga

1. Spaudimui, kai štangos svoris neviršija 200 kg, užtenka trijų asistentų.
2. Centrinis asistentas privalo stovėti nuošalyje ir laukti, kol atletui prireiks jo pagalbos nuimant štangą nuo stovų. Iš karto po štangos nuėmimo, kai atletas visiškai ištiesia rankas per alkūnes, centrinis asistentas privalo pasitraukti iš teisėjų akiračio.
3. Centrinis asistentas privalo laukti iki vyriausios teisėjas duos komandą užbaigti veiksmą ir tik tada padėti atletui gražinti štangą ant stovų.
4. Visada privalomos naudoti apsaugos ant suoloelio.

Atkėlimo veiksmo sauga

1. Kai tik asistentai paruošia užsąkytą svorį, jie privalo iš karto pasitraukti nuo pakyls.

Kita

1. Jei varžybų metu ant pakyls atsitinka nelaimingas atsitikimas, tai asistentai turi užstoti atletą taip, kad žiūrovai nebegalėtų matyti nelaimės.
2. Pakyla bei suoloelis privalo būti valomi.

3. Varžybų metu privalo būti medicinos personalas.

Sauga apšilimo zonoje

Apšilimo metu privalo būti atletams asistuojantys asmenys, kad užtikrintų saugų svorio kėlimą ruošiantis kiekvienam veiksmui taip, kaip nurodyta instrukcijose ant pakylės.

Negalima mėtyti svorių ant grindų.