

Số 74 – Tháng 8/2017

CHUYÊN ĐỀ:

AN TOÀN TRONG HOẠT ĐỘNG TDTT

LỜI NÓI ĐẦU

Hoạt động TDTT là một trong những hoạt động cơ bản diễn ra thường xuyên của con người. Chính vì vậy, đảm bảo an toàn trong quá trình luyện tập và thi đấu thể thao vô cùng quan trọng. An toàn trong hoạt động TDTT không chỉ đơn giản là những tiêu chuẩn an toàn cơ bản để tổ chức một CLB thể thao, là những tiêu chí đảm bảo an toàn của hệ thống phòng cháy, chữa cháy, phòng chống thiên tai... mà an toàn trong thể thao còn là việc tạo dựng một môi trường thể thao trong sạch, an toàn, văn minh cho tất cả mọi đối tượng tham gia trực tiếp hoặc gián tiếp hoạt động TDTT.

Trong chuyên đề lần này, Ban biên tập xin gửi tới quý độc giả sơ lược những nội dung cơ bản về “An toàn trong hoạt động TDTT”. Chuyên đề gồm 2 phần: (1) “An toàn trong quá trình tổ chức, thi đấu và luyện tập TDTT” và (2) “Hướng tới thể thao an toàn”.

Nội dung phần 1 tập trung chủ yếu vào những điều kiện cơ bản phải có, cũng như tiêu chuẩn an toàn thiết yếu về trang thiết bị, dụng cụ luyện tập, thiết bị bảo hộ... liên quan đến tất cả mọi hoạt động TDTT từ hệ thống TDTT trường học, thể thao thành tích cao, thể thao quần chúng và ở một số môn thể thao phổ biến.

Phần 2 sẽ khái quát một số những đặc điểm cơ bản, cách thức, phương pháp... để tạo nên một môi trường thể thao lành mạnh.

Trân trọng./.

Ban biên tập

MỤC LỤC

| | |
|---|----|
| Lời nói đầu | 2 |
| Khái niệm | 5 |
| Công tác đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu TDTT tại Vương Quốc Anh | 14 |
| Điều kiện đảm bảo an toàn luyện tập và thi đấu một số môn thể thao học đường tại Úc | 43 |
| Bóng đá | 43 |
| Võ, vật và các môn đối kháng | 47 |
| Cử tạ và nâng tạ | 51 |
| Thể dục | 56 |
| Bóng chuyền | 68 |
| Đua xe đạp | 71 |
| Bắn cung | 77 |
| Điền Kinh | 82 |
| Cầu lông | 95 |
| Bóng rổ | 98 |

PHẦN I

AN TOÀN TRONG LUYỆN TẬP VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO (TDTT)

A. KHÁI NIỆM

An toàn, theo khái niệm chung, được hiểu là trạng thái mà khả năng gây hại cho người hoặc hủy hoại tài sản được giảm thiểu và duy trì tại hoặc dưới mức độ chấp nhận được thông qua quá trình liên tục nhận dạng mỗi nguy hiểm và quản lý rủi ro (theo www.wikipedia.com).

Trong khi đấy, an toàn trong luyện tập, thi đấu và tổ chức hoạt động TDTT có thể nói là một trong những vấn đề luôn được các nhà quản lý thể thao đặt lên hàng đầu trong quá trình phát triển nền thể thao. Vấn đề an toàn ở đây không chỉ đơn thuần nói về việc đảm bảo an toàn cho riêng mình VĐV, mà đây còn là sự an toàn cho đội ngũ HLV, CĐV, những nhà tổ chức và quản lý thể thao.

Đảm bảo an toàn trong luyện tập, thi đấu và tổ chức hoạt động TDTT không chỉ đơn thuần là chính sách, chiến lược phát triển của Chính phủ quốc gia, mà đây còn là sự kết hợp hành động của các tổ chức thể thao quốc tế và thể thao trong nước, của tổ chức hoạt động trong ngành TDTT và các tổ chức bên ngoài, của tổ chức chính phủ và tổ chức phi chính phủ, của tập thể và từng cá nhân... Chính phủ của một quốc gia nói chung, và cơ quan chủ quản trong lĩnh vực TDTT nói riêng chính là nhân tố giúp kết nối từng chương trình, hoạt động của các tổ chức, đơn vị, cá nhân trên với mong muốn xây dựng được một môi trường an toàn trong luyện tập, thi đấu và tổ chức hoạt động TDTT.

Trong quá trình xây dựng môi trường an toàn khi luyện tập, thi đấu và tổ chức hoạt động TDTT, việc điều tiết nhân sự và điều tiết nguồn ngân sách tài chính rất quan trọng. Có thể lấy ví

dụ cách Chính phủ Hà Lan triển khai “Chương trình hành động quốc gia vì một nền thể thao an toàn” để minh họa cho vấn đề này. Theo thống kê sơ bộ, Hà Lan hiện có hơn 18.000 các Liên đoàn, Hiệp hội, CLB thể thao đang hoạt động tích cực trên cả nước, trong đấy có hơn 70% nằm dưới sự điều hành và quản lý của Chính phủ. Hàng năm, Chính phủ chi một khoản ngân sách vào khoảng 7 triệu euro cho việc triển khai Chương trình hành động quốc gia về đảm bảo an toàn trong hoạt động TDTT.

Bên cạnh đấy, việc xây dựng các chương trình, chính sách và hoạt động cần dựa trên một yếu tố căn bản đầu tiên, đấy chính là bám sát vào quyền được sống, sinh hoạt và làm việc trong một môi trường an toàn của con người.

A. NHỮNG YẾU TỐ CẤU THÀNH SỰ AN TOÀN TRONG THỂ THAO

Những yếu tố cơ bản cấu thành nên an toàn trong luyện tập, thi đấu và tổ chức các sự kiện TDTT gồm:

- Quản trị tốt các vấn đề có liên quan đến định hướng và phát triển TDTT;
- Gìn giữ các giá trị cơ bản của thể thao;
- Chống lại hiện tượng tiêu cực về dàn xếp kết quả trong thi đấu thể thao, đặc biệt là các giải thể thao đỉnh cao, các giải thể thao chuyên nghiệp;
- Bình đẳng trong thể thao;
- Cấm sử dụng các chất kích thích trong thi đấu và luyện tập thể thao;
- Hệ thống trang thiết bị cơ bản, dụng cụ luyện tập và thi đấu đủ điều kiện đảm bảo để phục vụ luyện tập, thi đấu và tổ chức các sự kiện TDTT;

- Hệ thống an ninh và phòng chống cháy nổ, đủ điều kiện để đảm bảo an toàn trong quá trình luyện tập, thi đấu và tổ chức các sự kiện TDTT;
- Hệ thống cung cấp điện nước đủ đảm bảo trong quá trình luyện tập, thi đấu và tổ chức sự kiện TDTT;
- Hệ thống chăm sóc y tế cơ bản và cứu thương trong các trường hợp tai nạn bất khả kháng...;
- Và rất nhiều yếu tố cơ bản khác cấu thành.

1. Quản trị tốt các vấn đề có liên quan đến định hướng và phát triển TDTT

Quản trị tốt các vấn đề có liên quan đến định hướng phát triển TDTT được hiểu đơn giản chính là việc phối hợp hành động giữa các tổ chức chính phủ và phi chính phủ trong việc đảm bảo các giá trị tinh hoa của thể thao quốc gia, cũng như xây dựng được các chương trình hành động, các chính sách hỗ trợ phát triển sự an toàn trong hoạt động TDTT.

Quá trình quản trị các vấn đề có liên quan đến đảm bảo an toàn trong hoạt động TDTT sẽ trở nên thuận lợi và dễ dàng hơn khi Chính phủ và các tổ chức chủ quản trong lĩnh vực TDTT cùng chung định hướng, mục đích và xu hướng phát triển. Tâm nhìn và định hướng của TDTT nói chung và vấn đề đảm bảo an toàn trong luyện tập, thi đấu và tổ chức các sự kiện TDTT cần được hình thành và xây dựng ngay từ những giai đoạn đầu của quá trình phát triển thể thao quốc gia. Đây có thể là các chương trình hành động, chiến lược trong khoảng thời gian 5 năm, 10 năm, hoặc đôi khi là những tiêu chí, hoặc biên bản ghi nhớ về việc đảm bảo an toàn hoạt động TDTT ngay trước một sự kiện thể thao lớn nào đấy.

Trong vấn đề quản trị các chương trình hành động có liên quan đến đảm bảo an toàn luyện tập, thi đấu và tổ chức TDTT đòi hỏi sự công khai và rõ ràng về tài chính.

2. Gìn giữ các giá trị cơ bản của thể thao

Gìn giữ các giá trị cơ bản của thể thao là một khái niệm vô cùng rộng, và một trong giá trị cơ bản của thể thao chính là tạo ra một môi trường an toàn cho tất cả mọi người khi tham gia vào hoạt động TDTT, không cần biết vai trò của người đẩy trong hoạt động TDTT cụ thể là gì, gồm VĐV, HLV, cán bộ quản lý, nhân viên hỗ trợ, nhân viên truyền thông, TNV, khán giả... Đối với một số đối tượng đặc biệt như trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ, người dân tộc thiểu số hay người khuyết tật thì tiêu chuẩn trong công tác đảm bảo an toàn lại càng phải được đặt lên hàng đầu, bởi lẽ đây là những đối tượng nhận được sự quan tâm hàng đầu của xã hội.

Đảm bảo an toàn trong hoạt động tập luyện, thi đấu và tổ chức TDTT phải được áp dụng ở mọi tình huống, trong mọi hoàn cảnh, không cần quan tâm rằng đây là môn thể thao thành tích cao hay môn thể thao phong trào, đây là giải thể thao chuyên nghiệp hay là một giải thể thao đường phố...

Các tổ chức chủ quản, các đơn vị quản lý như Liên đoàn, Hiệp hội thể thao cần có hướng dẫn, chính sách, chương trình hành động gìn giữ các giá trị cơ bản của thể thao một cách cụ thể. Đặc biệt đối với những môn thể thao có đối tượng là trẻ em và tầng lớp thanh thiếu niên tham gia luyện tập, thi đấu thì các nội quy, quy định đưa ra phải tuân thủ Chương trình bảo vệ thanh thiếu niên và nhi đồng của Liên hiệp quốc.

3. Chống lại hiện tượng tiêu cực về dàn xếp kết quả

An toàn trong thể thao cũng được thể hiện trong việc chống lại hiện tượng tiêu cực về dàn xếp kết quả, không chỉ ở các giải đấu thể thao chuyên nghiệp, mà còn ở cả những giải đấu thể thao quần chúng, thể thao giải trí...

Việc triển khai các chương trình, hành động, chính sách hỗ trợ cho tiêu chí chống lại hiện tượng tiêu cực về dàn xếp kết quả cần sự kết hợp của Chính phủ với các tổ chức hoạt động trong ngành TDTT, các tổ chức luật TDTT, các đơn vị phụ trách về cá cược thể thao hợp pháp...

Các VĐV cũng như mọi cá nhân có liên quan đến thể thao cần được đào tạo và hướng dẫn chi tiết về những ảnh hưởng tiêu cực mà việc dàn xếp kết quả thi đấu trong hoạt động TDTT có thể mang đến cho họ. Những ảnh hưởng tiêu cực ở đây có thể kể đến như ảnh hưởng danh tiếng, sự nghiệp, gia đình... và đôi khi là chấm dứt hoàn toàn sự nghiệp thi đấu của bản thân. Bên cạnh đấy, các VĐV cũng như mọi cá nhân cần nhận được sự hướng dẫn, tư vấn của Chính phủ, các tổ chức chủ quản trong việc nên phản ứng với hiện tượng tiêu cực trong thể thao một cách thẳng thắn và trung thực nhất, để không những bảo vệ được giá trị bản thân, mà còn gìn giữ được sự trong sáng và tinh thần thượng võ của môn thể thao mình thi đấu.

4. Bình đẳng trong thể thao

Bình đẳng trong thể thao cần được bảo tồn và gìn giữ ở mọi giải đấu thể thao, từ giải đấu thể thao chuyên nghiệp cho đến các giải đấu mang tính phong trào, quần chúng.

Bình đẳng trong thể thao còn được thể hiện qua việc số lượng VĐV nữ, VĐV người khuyết tật... được thi đấu một cách thoải mái, công minh. Đây có thể là những nội dung thi đấu phù hợp với điều kiện thể trạng của từng đối tượng, là sự

điều chỉnh địa điểm thi đấu, trang thiết bị và dụng cụ hỗ trợ thi đấu, hay đôi khi là sự mềm dẻo trong chính sách phát triển thể thao của từng môn, tại từng địa phương...

Bình đẳng trong thi đấu thể thao giúp khuyến khích nhiều người đến tham gia luyện tập và thi đấu thể thao, không phân biệt giới tính, màu da, tôn giáo và trình độ. Đây chính là một môi trường thể thao an toàn lý tưởng mà các nhà quản lý thể thao luôn mong ước.

5. Cấm sử dụng các chất kích thích trong thi đấu và luyện tập thể thao

Chất kích thích là một trong những điều cấm kỵ trong thi đấu và luyện tập thể thao.

Tất cả VĐV ở các môn thể thao, với trình độ khác nhau... phải luôn có tư tưởng luyện tập và thi đấu công bằng cho dù đây là ở sân tập hay thi đấu. Bên cạnh đấy, chất kích thích còn mang lại rất nhiều hệ lụy về sức khỏe và phẩm chất, đe dọa phần nào đến sự an toàn của bản thân VĐV ở một số khía cạnh.

Chính phủ mỗi quốc gia nên sớm xây dựng và hoàn thiện Bộ luật cấm sử dụng các chất kích thích trong thi đấu và luyện tập thể thao, tuân thủ theo hướng dẫn của Cơ quan phòng chống Doping thế giới (WADA) để từ đây thuận tiện hơn trong công tác quản lý, điều hành và giám sát các chương trình hành động, chính sách phát triển về cấm sử dụng chất kích thích.

6. Hệ thống trang thiết bị dụng cụ cơ bản

Xét về cơ bản, mỗi môn thể thao lại có những đòi hỏi riêng biệt về trang thiết bị, dụng cụ luyện tập tuân thủ theo các quy định do Liên đoàn, Hiệp hội của môn thể thao đấy yêu cầu. Tuy nhiên, tương ứng với từng nhu cầu cũng như đối tượng luyện tập, thi đấu mà có sự điều chỉnh cho phù hợp.

Tiêu chuẩn về hệ thống trang thiết bị, dụng cụ thi đấu và luyện tập, đặc biệt là trong môi trường thể thao trường học sẽ được đề cập chi tiết hơn trong một số bài dịch phía dưới.

7. Hệ thống an ninh và phòng chống cháy nổ

Hệ thống an ninh, phòng chống cháy nổ là một trong những hệ thống tối quan trọng của bất kỳ một địa điểm thi đấu, hay địa điểm luyện tập và tổ chức các hoạt động TDTT. Theo quy định của Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) báo cáo về hiện trạng, điều kiện và chất lượng hệ thống phòng cháy chữa cháy của mọi địa điểm diễn ra các hoạt động tổ chức, thi đấu TDTT, đặc biệt là các giải đấu thể thao quy mô lớn như TVH Olympic, Vòng Chung kết Bóng đá thế giới (World Cup), các Giải Vô địch thể thao thế giới... đều phải được gửi lên Ủy ban Olympic, hoặc BTC, hoặc các cơ quan chủ quản có liên quan chậm nhất là 3 tháng trước khi sự kiện đầy chính thức diễn ra. Trong bản báo cáo về thực trạng phải nêu rõ được một số vấn đề cơ bản như thiết kế địa điểm tổ chức, địa điểm đặt các dụng cụ phòng cháy chữa cháy, cửa thoát hiểm, phương án điều tiết cứu nạn trong trường hợp xảy ra cháy nổ, kiểm soát tình huống...

Để kiểm soát tình huống cháy nổ một cách hiệu quả nhất, dưới đây là một vài yếu tố được Ủy ban Olympic quốc tế quy định, và yêu cầu tất cả địa điểm thi đấu, tổ chức và luyện tập TDTT phải đảm bảo:

- Xây dựng dựa trên bản thiết kế khoa học, giúp giảm thiểu tối đa được những rủi ro có liên quan đến cháy nổ;
- Đảm bảo rằng trong trường hợp có tai nạn cháy nổ diễn ra, các phương án giúp hạn chế việc lửa lan truyền được triển khai hiệu quả;

- Đảm bảo hệ thống trang thiết bị, dụng cụ hỗ trợ phòng cháy chữa cháy luôn đầy đủ, hoạt động tốt và được kiểm tra thường xuyên;

- Xây dựng hệ thống báo cháy;
- Đảm bảo mọi nhân viên làm việc tại địa điểm nơi tổ chức luyện tập, thi đấu hiểu được tầm quan trọng của phòng cháy chữa cháy, biết cách sử dụng trang thiết bị, dụng cụ phòng cháy chữa cháy...

8. Hệ thống cung cấp điện và bảo trì trang thiết bị tại địa điểm thi đấu

Hệ thống cung cấp điện, hệ thống chiếu sáng và tần suất bảo dưỡng, bảo trì hệ thống trang thiết bị tại địa điểm thi đấu TDDT là vô cùng quan trọng. Nếu như hệ thống điện, hệ thống chiếu sáng giúp đảm bảo cho quá trình tổ chức được triển khai dễ dàng trong mọi điều kiện môi trường và thời tiết; thì tần suất bảo trì, bảo dưỡng trang thiết bị tại địa điểm thi đấu sẽ giúp không những giảm thiểu được tối đa những tai nạn không đáng có sẽ xảy ra, mà còn thể hiện được sự sẵn sàng của địa điểm thi đấu đấy.

Việc bảo dưỡng, bảo trì hệ thống trang thiết bị tại địa điểm thi đấu phải được triển khai định kỳ, theo quy định của Ban quản lý địa điểm thi đấu. Tuy nhiên, nếu như địa điểm đấy chuẩn bị tổ chức một sự kiện thể thao thì quá trình kiểm tra, bảo dưỡng có thể được triển khai trước đấy một thời gian ngắn. Cách thức bảo trì, bảo dưỡng và kết quả nghiệm thu sản phẩm của quá trình bảo trì bảo dưỡng phải tuân thủ theo quy định của cơ quan chủ quản.

Hệ thống điện, chiếu sáng phải đảm bảo:

- Hệ thống chiếu sáng phù hợp với điều kiện sân bãi;

- Hệ thống điện dự phòng phải được trang bị đầy đủ;
- Hệ thống đường truyền tải điện và dây dẫn phải luôn ở điều kiện hoạt động đủ tiêu chuẩn...

9. Hệ thống chăm sóc y tế cơ bản và cứu thương

Hệ thống chăm sóc y tế cơ bản và cứu thương bao gồm chăm sóc cho những đối tượng dưới sân và chăm sóc cho những đối tượng khác. Những đối tượng dưới sân được hiểu bao gồm VĐV, HLV... và nhóm đối tượng này thường có đội ngũ y tế riêng biệt. Còn những đối tượng khác gồm CĐV, người hâm mộ, phóng viên, phát thanh, truyền hình, TNV...

Chương trình, kế hoạch của hệ thống chăm sóc y tế cơ bản và cứu thương cần đảm bảo được một số vấn đề:

- Đội ngũ nhân viên y tế có trình độ và kinh nghiệm xử lý các tình huống có thể xảy ra trong quá trình sự kiện thể thao được tổ chức;
- Trang thiết bị, dụng cụ hỗ trợ y tế cơ bản và sơ cứu ban đầu;
- Số lượng xe cứu thương và cách thức di chuyển xe cứu thương khoa học nhất từ địa điểm thi đấu đến bệnh viện hoặc trạm y tế xử lý chấn thương nhanh nhất;
- Số lượng bác sỹ, y tá, nhân viên cứu hộ và nhân viên sơ cứu tại mỗi địa điểm thi đấu, cũng như trách nhiệm của từng người khi xử lý tình huống;
- Thời gian bắt đầu và khoảng thời gian sự kiện thể thao diễn ra;
- Và rất nhiều những tiêu chí khác...

Phương Ngọc tổng hợp

(theo Policy guidance to Commonwealth governments on protecting sports safety và Sports safety management system)

CÔNG TÁC ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU TDTT TẠI VƯƠNG QUỐC ANH

I. Địa điểm tập luyện và thi đấu

Địa điểm tập luyện, thi đấu đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe, sự an toàn và sự thoải mái của tất cả những người đến dự và trực tiếp thi đấu. Cách bố trí được tính toán kỹ có thể có tác dụng đáng kể đến sự thành công của một giải đấu. Địa điểm tổ chức nên có một không gian gây ấn tượng phù hợp với môn thể thao được tổ chức.

Khi bắt đầu lên kế hoạch bố trí, cần phải đánh giá tất cả các yếu tố và rủi ro liên quan đến các điểm sau: 1) Sức chứa; 2) Lối vào, lối ra, đường thoát và lưu lượng người ra vào; 3) Khu vực không sử dụng được; 4) Các điều kiện trên bề mặt và dưới đất; 5) Đặc điểm của diện tích đang có; 6) Sự sắp đặt các cơ sở, trang bị và các dịch vụ; 7) Các thiết bị vệ sinh; 8) Cư dân địa phương; 9) Biển báo; 10) Cơ sở vật chất cho người khuyết tật; 11) Rác và chất thải.

Khi tính toán đến những điều này, Ban tổ chức sẽ có thể phác họa ra những yếu tố khác nhau để có một địa điểm thi đấu hiệu quả, gây ấn tượng tối đa và an toàn.

1) Sức chứa

Sức chứa địa điểm thi đấu được tính toán dựa trên không gian dành cho khán giả có sẵn, số lối thoát hiểm (xem lối vào, lối ra, đường thoát và lưu lượng người ra vào) và đánh giá nguy cơ rủi ro cho địa điểm. Do đó việc bố trí, sắp xếp tại địa điểm

thi đấu đặc biệt quan trọng nếu Ban tổ chức muốn tối đa hóa số lượng khán giả có thể tham dự. Ghi nhớ:

- Đối với các môn thi ngoài trời, khi khán giả đứng thành đám đông trong khoảng trống nhất định để xem thi đấu thì một không gian trống ở ngoài trời với tầm nhìn hợp lý là 2 người/1m² là đảm bảo. Tuy nhiên con số này không được áp dụng cho tất cả các chỗ trống sẵn có.

- Không phải tất cả các chỗ trống sẵn có dành cho khán giả đều sẽ có thể nhìn thấy rõ khi xem thi đấu. Trong những trường hợp như vậy cần tính đến số lượng khán giả ít hơn hoặc tính đến một diện tích phù hợp hơn.

- Các địa điểm có sẵn như sườn đồi, vườn cây và có các vật cản theo từng hàng sẽ làm giảm sức chứa.

- Các diện tích khác có thể ở trong và xung quanh chỗ trống dành cho khán giả như phía trước khu vực nhà, các cột, giá đỡ màn hình, vị trí tháp quay camera, các bục trọng tài, giám khảo, tháp chuông báo động, tháp nước, các cầu thang trượt dành cho người khuyết tật ... sẽ làm giảm sức chứa nhiều hơn nữa.

- Các môn thi đấu mang tính giải trí sẽ có các tính toán khác nhau dựa trên số lượng và loại hình hoạt động di chuyển cũng như khoảng trống có sẵn giữa các chuyến di chuyển.

- Địa điểm tổ chức có thể được ngồi, đứng hoặc kết hợp cả hai. Chỗ ngồi sẵn có có thể là ghế ngồi thực sự hoặc có thể là những khu vực mà người ta có thể ngồi trên mặt đất. Nếu địa điểm tổ chức là ở ngoài trời, có thể hoặc không thể có khu vực có mái che để ngồi hoặc đứng khi thời tiết xấu. Đặc điểm từng môn thi đấu sẽ ảnh hưởng đến sức chứa cuối cùng. Hãy nhớ rằng cũng cần phải tính đến những “điểm mấu chốt” tiềm tàng xung quanh địa điểm thi đấu.

- Nếu diện tích của địa điểm thi đấu rộng rãi thì hãy xem xét khả năng lắp đặt các màn hình xung quanh để trình chiếu nội dung thi đấu chính. Điều này có thể mang lại nhiều lợi ích đối với khả năng tăng sức chứa khán giả trong khi lại làm giảm khả năng quá tải hoặc sự chen lấn.

- Hãy nhớ tính toán lại sức chứa nếu việc bố trí địa điểm có sự thay đổi bố cục hoặc khi các công trình xây dựng được thêm vào hay dỡ bỏ...

- Như đã thấy, việc tính toán và đưa ra con số về sức chứa tại nơi tổ chức thi đấu có thể rất phức tạp và việc lôi cuốn được những chuyên gia đánh giá rủi ro có kinh nghiệm là rất hữu ích, những chuyên gia này sẽ cho lời khuyên và đưa ra được con số về sức chứa tối đa của địa điểm sau khi xem xét tất cả các dữ kiện.

2) Lối vào, lối thoát ra & lưu lượng người ra vào

Các lối vào, lối ra và lưu lượng ra vào đối với khán giả, nhân viên, thiết bị và hoạt động thi đấu cần được xem xét cẩn thận. Một loạt các vấn đề cần thiết phải được đưa vào xem xét, tính toán, gồm:

- Địa điểm tổ chức có sẵn các lối vào, hoặc lối ra tự nhiên. Nếu nhà tổ chức đã chọn một địa điểm thi đấu trong nhà hiện có, thì các lối vào và lối ra (sẽ giúp xác định sức chứa) có thể là cố định. Tuy nhiên, sử dụng một địa điểm ngoài trời bố trí mặt bằng kiểu mở, nhà tổ chức sẽ phải xác định nơi có thể mở các lối vào và các lối ra tốt nhất dành cho khán giả, nhân viên và vận chuyển các thiết bị. Các yêu cầu về lối thoát hiểm phụ thuộc vào sức chứa và thời gian có thể chấp nhận để khán giả thoát ra khỏi địa điểm đó. Hãy tham khảo ý kiến của chính quyền địa phương và đội chữa cháy khi tính toán số lượng và độ rộng của các lối hiểm.

- Lưu lượng khán giả tại các sự kiện thể thao, nghĩa là số lượng người vào và thoát ra trong các buổi thi đấu, nên được xem xét.
- Nhà tổ chức cũng phải kiểm tra xem có thiết bị cỡ lớn nào sẽ được chuyển vào phục vụ sự kiện xem có vừa với các lối vào/ra hay không và có khoảng trống đủ cho các phương tiện cỡ lớn vào và ra khỏi địa điểm có thể quay đầu.
- Không được bố trí lẫn lộn người đi bộ và xe cộ trên cùng một lối vào/lối ra nếu có thể. Tương tự, cố gắng bố trí các lối vào/lối ra riêng cho các đối tượng khác nhau: dân chúng, nhân viên, người biểu diễn/ người tham gia.
- Đảm bảo rằng tất cả các điểm bố trí lối vào có đủ khoảng trống thích hợp cho việc sắp hàng dành cho số lượng khán giả dự kiến và tất cả các điểm bố trí lối ra đều có khả năng thoát ra an toàn.
- Có thể yêu cầu bố trí lối ra/lối vào dành riêng cho cá nhân đặc biệt hoặc cho người khuyết tật.
- Cần phải tính đến các dịch vụ cấp cứu. Có khả năng nhà tổ chức sẽ cần đến các cơ sở sơ cấp cứu tại hiện trường tổ chức sự kiện nhưng trong trường hợp có sự cố nghiêm trọng phát sinh, ví dụ: người nào đó yêu cầu được điều trị của bệnh viện hoặc có yêu cầu cho xe cứu hỏa vào, thì lối vào hiện trường lối đi qua xung quanh hiện trường và đi ra khỏi hiện trường thông thoáng là cần thiết. Nếu thích hợp, đại diện của các cơ sở dịch vụ khẩn cấp có thể tư vấn về vấn đề này và có thể đề xuất nơi mở các tuyến đường hoặc lối đi dự phòng để sử dụng.
- Để tránh khán giả tạo ra lối đi riêng của mình, hãy mở ra những tuyến đường được xác định rõ ràng xung quanh hiện trường với đủ độ rộng để chứa được số lượng người ra vào theo dự kiến.

- Đảm bảo có đủ không gian để mọi người tụ tập hoặc xếp hàng tại khu vực khán giả hoặc các khu vui chơi giải trí mà không cản trở đường đi hoặc lối vào/ lối đi ra.

- Tránh xây dựng các đường cụt đi vào sơ đồ sắp xếp bằng mọi giá vì điều này có thể gây hại đến sức khỏe và sự an toàn.

- Địa điểm thi đấu nên khuyến khích sự di chuyển ổn định của khán giả xung quanh địa điểm được chọn tổ chức. Nói cách khác, nếu có nhiều chương trình được tổ chức phụ trợ, thì không nên tập trung ở tại một khu vực. Điều này sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ hình thành "điểm nóng" và các nút cổ chai. Tránh bố trí lộn xộn hoặc hỗn loạn vì điều này có thể cản trở dòng lưu thông của người và phương tiện.

3) Khu vực dự phòng

Tùy thuộc vào quy mô và tính chất của giải đấu, có thể cần phải xây dựng các khu vực dự phòng - nói cách khác là những khu vực mà công chúng nói chung không được vào đó. Các khu vực như Điểm hẹn (dành cho các dịch vụ khẩn cấp sử dụng trong trường hợp có sự cố lớn) hoặc khu vực pháo hoa rơi đòi hỏi phải xem xét kỹ lưỡng về vị trí, kích thước và hệ thống rào cản bảo vệ/ an ninh của chúng. Hãy nhớ rằng khu vực được lựa chọn phải phù hợp với chức năng mà nó sẽ thực hiện.

4) Điều kiện trên bề mặt và dưới ngầm

Nếu môn thi đấu diễn ra ngoài trời, cần phải đánh giá kỹ lưỡng các điều kiện bề mặt hiện có và dự kiến. Ghi nhớ những điểm sau:

- Đảm bảo rằng bề mặt có thể chứa đựng được những gì nhà tổ chức định đặt vào nó (kích cỡ, loại và trọng lượng).

- Đánh giá tác động của điều kiện thời tiết bất lợi có thể xảy ra trên mặt đất. Chú ý đặc biệt đến nguy cơ ngập lụt vì điều này

có thể gây ra thiệt hại lớn nhất đối với các thiết bị và có thể là nguyên nhân của việc phải hủy bỏ sự kiện.

- Nếu dự đoán sẽ có những điều kiện bất lợi, hãy đảm bảo rằng nhà tổ chức có những phương tiện cần thiết để giải quyết mọi bất trắc có khả năng xảy ra, ví dụ: bơm nước cho lũ lụt, tấm trải làm đường tạm thời hoặc phoi gỗ, mùn cưa để phủ lên các khu vực bị lầy bùn, sỏi đá để rải lối đi...

- Nếu thích hợp, yêu cầu chủ sở hữu đất hoặc chính quyền địa phương đánh giá các công trình kỹ thuật ngầm dưới đất để tư vấn cho bạn về bất kỳ loại cáp, dây hoặc đường ống ngầm nào có thể có khả năng bị hư hỏng bởi các thiết bị nặng hoặc sự đâm xuyên vào nền đất.

- Loại hình thi đấu và địa điểm đã chọn có thể đòi hỏi phải trải hoặc lắp ráp các bề mặt tạm thời như các tấm trải làm đường cho các phương tiện vận chuyển hoặc các dịch vụ khẩn cấp để bảo vệ mặt nền ở dưới. Kiểm tra xem mặt nền bên dưới có thích hợp cho việc trải lên trên để đảm bảo không gây hư hại gì.

- Đảm bảo rằng bất kỳ sự hư hại nào được dự kiến đều có thể được sắp đặt đúng hoặc đặt lại vì không làm được điều này có thể bị xử phạt nặng về tài chính.

- Nếu môn thi được tổ chức trong nhà, phải kiểm tra xem sàn nhà có thể chịu được sức nặng của các thiết bị đang được sử dụng.

5) Đặc điểm của địa điểm có sẵn

Nếu giải đấu được tổ chức ở ngoài trời, nhà tổ chức có thể phải điều chỉnh các đặc điểm của địa điểm có sẵn theo sơ đồ bố trí phù hợp với sự kiện đó. Bất cứ khi nào có thể, việc điều chỉnh này sẽ tạo ra lợi thế cho nhà tổ chức, nhưng phải đảm bảo

việc đánh giá rủi ro của đối với các đặc điểm này sẽ xác định tất cả các rủi ro mà chúng có thể gây ra và đưa ra các biện pháp kiểm soát cần thiết để giảm thiểu những rủi ro đó. Các đặc điểm của địa điểm có thể bao gồm: các đồi dốc, các nương máng, mặt nước lộ thiên, cây cối, cáp treo, các công trình nghệ thuật công cộng hoặc đài tưởng niệm...

6) Vị trí đặt thiết bị và các dịch vụ

Các yếu tố khác nhau sẽ ảnh hưởng đến vị trí đặt thiết bị và dịch vụ nhưng hãy lưu ý những điều sau:

- Đặt thiết bị và máy móc càng gần những nơi cần đến chúng thì càng tốt mà không cản trở tầm nhìn hoặc ảnh hưởng đến việc thưởng thức của khán giả. Điều này cũng sẽ giúp làm giảm lượng dây dẫn cần phải sử dụng.

- Đảm bảo rằng mọi thiết bị mà phải lắp đặt ở gần khán giả phải được bảo vệ và không thể gây tác hại. Phải đặt nó vào một khu vực mà có thể tiếp cận khi thực sự cần thiết trong suốt giải đấu.

- Bất kỳ khu vực khán đài nào dành cho người khuyết tật phải được định vị sao cho đảm bảo tầm nhìn tối đa mà không ảnh hưởng tiêu cực đến sức chứa khán giả và che khuất tầm nhìn.

- Nếu có các sự kiện giải trí diễn ra cùng lúc, thì phải bố trí chúng sao cho không có sự xung đột về âm thanh hoặc về khán giả.

- Đảm bảo tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe đều ở vị trí thuận tiện, dễ nhìn thấy và có biển báo rõ ràng. Tương tự, đặt các thùng rác ở những vị trí dễ thấy và đặc biệt là xung quanh các khu vực ăn uống.

7) Các thiết bị vệ sinh, các khu phụ

Việc tính toán mức cần thiết về các trang thiết bị vệ sinh tại các giải đấu dựa trên một loạt các yếu tố, bao gồm sức chứa

khán giả, định lượng khán giả, vị trí, thời gian và các trang thiết bị hiện có. Điều này đã có trong tài liệu hướng dẫn chung, nhưng tốt nhất là nên tìm lời khuyên của nhà thầu có kinh nghiệm và cơ quan thẩm quyền địa phương (về bảo vệ môi trường) để đảm bảo ước tính không quá cao hoặc quá thấp. Khi lên kế hoạch cho các trang thiết bị này, hãy ghi nhớ những điểm sau:

- Các cụm “nhà vệ sinh” tốt nhất là được đặt ở các vị trí khác nhau trải ra ở khu vực ngoài trời.

- Cần phải có biển báo rõ ràng, có đủ ánh sáng và cách xa khu vực nấu ăn. Các trang thiết bị này cần thường xuyên được dọn dẹp sạch sẽ và bổ sung giấy vệ sinh trong ngày và, tùy thuộc vào thời gian kéo dài của giải đấu và loại thiết bị sử dụng, có thể cần phải xúc xả trong quá trình thi đấu. Nếu vậy, phải đảm bảo việc xấp đặt chúng sao cho các xe kéo có thể ra vào được.

- Nên có nước ấm (nếu được) và xà bông (bắt buộc) cho người sử dụng nhà vệ sinh rửa tay. Xin nhắc lại là, các khu vực này nên được giữ sạch sẽ và thường xuyên được đổ rác. Nếu nơi đặt các thiết bị tắm rửa phải tách biệt với nhà vệ sinh, thì phải đảm bảo dành ra đủ chỗ khi lập kế hoạch và đảm bảo khả năng thoát nước tốt, tránh tình trạng để mất vệ sinh hoặc bị ngập nước. Một lần nữa, nhà thầu và chính quyền địa phương có thể tư vấn về vấn đề này.

- Đảm bảo có các thiết bị, phương tiện vệ sinh ở gần khu vực cấp cứu và thay tã lót cho các em bé; đừng quên rằng các nghệ sĩ, người tham gia, nhân viên và những người chủ nhân của địa điểm tổ chức cũng sẽ cần đến những thiết bị phương tiện thích hợp. Nếu có tổ chức cắm trại tại sự kiện này, bạn

cũng cần phải cung cấp các thiết bị tắm giặt và nhà vệ sinh cho nhóm này.

- Nếu có một khu dành riêng cho người khuyết tật, thì nên đặt các thiết bị vệ sinh thích hợp ở khu vực lân cận và biển báo rõ ràng.

8) Các cư dân địa phương

Khi lập kế hoạch bố trí địa điểm tổ chức giải đấu, hãy nhớ đến các cư dân địa phương (nếu có) và ghi nhớ những điểm sau:

- Đảm bảo các yếu tố như các điểm đặt lối vào / lối ra, các điểm đón trả khách, bốc xếp hàng hóa, bố trí bãi đậu xe, khu vực dự phòng, v.v.. không cản trở việc ra vào hoặc xâm phạm vào tài sản của các cư dân địa phương.

- Nếu cư dân có hoạt động làm ăn, buôn bán thì phải đảm bảo cách bố trí địa điểm và thực chất hoạt động của giải đấu không gây cản trở đến việc kinh doanh hằng ngày của họ.

- Nếu giải đấu có sử dụng hệ thống âm thanh, nếu có thể, hãy hướng dàn âm thanh ra phía xa nơi tập chung các cư dân.

- Nhà tổ chức có thể sẽ phải tổ chức một cuộc họp riêng với các cư dân địa phương để hướng dẫn họ làm quen với những gì sẽ xảy ra trước cửa nhà họ và cam đoan về việc sẽ cố gắng giảm thiểu bất kỳ mối bận tâm nào có liên quan đến giải đấu mà có thể phát sinh ở họ.

- Phải sẵn sàng có những thỏa thuận riêng đôi với những người đặc biệt bị ảnh hưởng tiêu cực và đảm bảo để tất cả mọi cư dân đều được thông báo về những gì đang và sẽ xảy ra thông qua một cuộc họp đặc riêng hoặc phát tờ rơi hoặc gửi thư đến nơi cư ngụ của họ.

9) Biển báo

Bất kể việc bài trí đã được tính toán kỹ lưỡng thế nào, nếu không có các biển báo thích hợp để chỉ cho mọi người xung quanh địa điểm tổ chức giải đấu (hoặc để theo dõi trong trường hợp xảy ra sự cố) thì khoảng không gian đó có thể trở nên vô tích sự, các vấn đề quản lý đám đông có thể khiến cho sức khỏe và an toàn bị tổn hại. Để biết thêm thông tin về các quy định của luật đối với biển báo an toàn, hãy xem mục Các quy định về an toàn và sức khỏe (Các chỉ dẫn về biển báo và biển báo an toàn) của HSE năm 1996 tại www.hse.gov.uk

Nhà tổ chức có thể cần đến nhiều biển báo để thực hiện các chức năng khác nhau:

- Biển chỉ hướng - ví dụ: chỉ cho mọi người hướng đi đến lối ra gần nhất, đến nhà vệ sinh, quầy bar...
- Biển thông tin - ví dụ: để nói với mọi người nơi họ đang ở tại địa điểm tổ chức, để chỉ cho mọi người nơi có các thiết bị, phương tiện trên địa điểm trình tự thực hiện các nội dung thi đấu...
- Biển báo an toàn - ví dụ: chỉ vị trí của lối thoát hiểm, thiết bị, phương tiện chữa cháy, khu vực nguy hiểm...
- Biển báo dịch vụ chăm sóc sức khỏe - ví dụ: điểm tập kết, thay tã lót cho em bé, tìm người bị lạc, nước uống, sơ cấp cứu...

Các điểm cần xem xét là:

- Địa điểm và thời gian diễn ra giải đấu sẽ cho biết có cần phải chiếu sáng một số biển báo hay không chẳng hạn như biển báo lối ra trong khu mua sắm, địa điểm tổ chức trong nhà, các sự kiện diễn ra vào ban đêm...

- Tất cả các biển báo phải có kích thước, thiết kế chính xác và được lắp đặt một cách thích hợp xung quanh địa điểm để được nhìn thấy rõ ràng.
- Nếu môn thi ở ngoài trời, phải đảm bảo tất cả các biển báo đều có mái che mưa, gió (nếu thích hợp) để không bị thấm nước, gió thổi được và được giữ chắc chắn.
- Đảm bảo các mũi tên chỉ đúng phương hướng.
- Đặt các biển quảng cáo của nhà tài trợ, biển báo ở các vị trí dễ nhìn nhưng phải đảm bảo chúng không cản trở lối đi và tầm nhìn của khán giả.
- Phải nhớ rằng tất cả các khu vực tại địa điểm tổ chức thi đấu đều cần có biển báo, bao gồm cả ở sau khán đài, các khu vực chế tác, các điểm đặt trạm truyền thông và phòng thay đồ cũng như mặt tiền của địa điểm tổ chức mà khán giả ngồi ở đó.
- Hãy nhớ suy nghĩ cách làm thế nào để khán giả sẽ tìm thấy sự kiện. Đảm bảo địa điểm tổ chức sự kiện được chỉ dẫn rõ ràng tại các điểm có lối đi vào thị trấn và tại các nút giao thông chính.
- Kế hoạch triển khai hệ thống biển báo có giá trị là nó làm rõ được các thông tin về cách thức, địa điểm, thời gian và ai sẽ dựng các biển báo, các bảng hiệu cần thiết đó - luôn đảm bảo được cấp giấy phép thích hợp.

10) Trang bị, phương tiện dành cho Người khuyết tật

Khi lập kế hoạch tổ chức giải đấu cần phải xét tổng thể tất cả các khía cạnh hoạt động của giải. Người khuyết tật có quyền được đối xử công bằng và không bị kỳ thị. Ở giai đoạn lập kế hoạch hãy tự hỏi có cần phải thực hiện các biện pháp đặc biệt để những người bị hạn chế khả năng vận động, khiếm thị, khiếm thính hay những người có nhu cầu đặc biệt khác có thể

đến được sự kiện hay không. Nhà tổ chức phải lập ra các khoản mục thích hợp về các lối đi vào và lối đi ra khỏi sự kiện cũng như các loại hàng hoá, dịch vụ và các trang, thiết bị thích hợp cho tất cả mọi người. Các khoản mục đó có thể bao gồm:

- Các cửa vào, cửa ra và các lối đi được mở rộng
- Các đường đi theo dốc thoải
- Tay vịn, lan can
- Thang máy
- Thiết bị vệ sinh
- Các loại bàn gấp và nâng hạ được - ví dụ tại các điểm bán thức ăn và quầy thông tin
- Các tấm trải hành lang và tấm phủ mặt sân
- Bãi đậu xe
- Vận chuyển đến và xung quanh sự kiện
- Ghé ngồi
- Các khu vực đứng xem
- Biển báo
- Hệ thống loa âm thanh
- Nhân viên hoặc sự trợ giúp của những người phục vụ
- Công xuất ánh sáng và âm thanh
- Nhà trọ
- Lối vào miễn phí cho người chăm sóc

Hãy nhớ xem xét đến những người khuyết tật khi chuẩn bị các kế hoạch cấp cứu và sơ tán khẩn cấp.

11) Xử lý rác và chất thải

Các sự kiện có thể tạo ra một lượng lớn rác và các chất thải cần phải thu gom, xử lý và tái chế nếu thích hợp. Việc để tích tụ chất thải có thể gây hại cho sức khoẻ và sự an toàn của tất cả

những người có liên quan hoặc bị ảnh hưởng bởi giải đấu và môi trường. Vì vậy, điều quan trọng là phải chuẩn bị và kiểm soát được vấn đề này. Với tư cách nhà quản lý, phải đảm bảo tất cả các loại rác thải và chất thải sẽ được xử lý đúng cách.

Nếu bạn ký hợp đồng với một công ty xử lý chất thải, thì phải đảm bảo đó là công ty có uy tín và có thể cung cấp cho bạn các báo cáo về phương pháp, công nghệ thu gom và xử lý.

Xây dựng kế hoạch quản lý chất thải trước khi diễn ra giải đấu. Điều này sẽ giúp xác định các lĩnh vực cần quan tâm và cách thức giải quyết vấn đề. Kế hoạch của bạn nên xem xét những điều sau đây:

- Loại sự kiện, sức chứa và đặc điểm về khán giả.
- Các nguồn phát thải, ví dụ: quá trình chế tác, công tác hành chính, ăn uống, công chúng nói chung, các nghệ sĩ, pháo hoa, nhà vệ sinh và phòng tắm, khu y tế...
- Các loại chất thải, ví dụ: thực phẩm, giấy, nhựa tại các dịch vụ ăn uống, gỗ, kim loại, giấy, nhiên liệu tại khu vực chế tác, hộp đồ uống, giấy ăn, giấy tờ ...
- Các đồ đựng chất thải và yêu cầu, ví dụ: thùng, thùng nhựa, két đựng chai...
- Các điểm thu gom rác thải, ví dụ: thùng chứa tại khu vực chế tác, két đựng chai để sử dụng cho các quầy bar...
- Các cơ hội tái chế (tái chế và tái sử dụng bất cứ khi nào có thể).
- Hoạt động quản lý chất thải, tức là những gì sẽ được cầu đi, khi nào và bởi ai (trước, trong và sau sự kiện).
- Tuyên truyền về quản lý chất thải, nghĩa là bạn sẽ động viên những người khác giảm thiểu việc xả thải và vứt bỏ nó cho đúng cách.

II. Bố trí, sắp xếp địa điểm tổ chức thi đấu

Bố trí, sắp xếp và lập bản đồ địa điểm tổ chức là cần thiết đối với bất kỳ sự kiện nào. Chúng được xem là công cụ để giúp tính toán sức chứa và tối đa hóa hiệu quả địa điểm tổ chức trong các giai đoạn lập kế hoạch.

Việc lên kế hoạch bố trí, sắp xếp cũng có vai trò là một công cụ liên lạc giữa tất cả mọi người tham gia trong quá trình xây dựng và thực hiện. Một bản sao của các kế hoạch cần được đưa vào Tài liệu hướng dẫn tổ chức sự kiện và cần phân phát cho tất cả các nhà quản lý, các nhà thầu và các tổ chức thực hiện công việc tại giải đấu; bản in lớn hơn để tham chiếu một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Nếu nhà tổ chức đang sử dụng một địa điểm có sẵn, ở đó có thể đã có sẵn sơ đồ bố trí mặt bằng thì nhà tổ chức có thể sử dụng và đưa thêm thông tin vào đó. Nếu tổ chức ở ngoài trời, có thể sẽ phải sắp xếp lại từ đầu. Hãy hỏi xin chủ nhân của khu đất đó hoặc chính quyền địa phương một tấm bản đồ địa hình, có hiển thị các đặc điểm hiện hữu như các sườn dốc, tường bao, cây cối, đường đi, các tuyến đường giao thông ... Từ đó, nhà tổ chức có thể bắt đầu thêm thông tin cụ thể của mình.

Dưới đây là danh sách một số yếu tố có thể xuất hiện trong “Bản đồ quy hoạch tổng thể” của địa điểm tổ chức tập luyện hay thi đấu thể thao hay các hoạt động khác.

Nếu bản quy hoạch này là một phức hợp của các phần riêng, thì có thể nghĩ tới việc phải soạn thảo các quy hoạch đơn giản hóa dành cho từng nhóm người sử dụng riêng hoặc theo các mục đích riêng, ví dụ: bản đồ chỉ các tuyến đường vào/ đường thoát ra dành cho các dịch vụ cứu hộ khẩn cấp, khán giả. Nếu địa điểm rộng rãi với nhiều địa điểm giải trí, thì nhà tổ chức

nên đính kèm một sơ đồ chung vào với tờ giới thiệu chương trình đã được in và đánh dấu vào sơ đồ địa điểm với chú thích rõ "bạn ở đây".

Việc bố trí địa điểm tổ chức sẽ thường xuyên thay đổi trong suốt các giai đoạn lập kế hoạch. Hãy chắc chắn rằng nhà tổ chức đang giữ bản sơ đồ đã được cập nhật và sẽ phân phát cho các bên cần thiết theo yêu cầu.

Đối với các sơ đồ sắp xếp địa điểm tổ chức ở ngoài trời, bản cuối cùng có thể phải có tính năng để tra cứu:

- Hệ thống tọa độ theo “a, b, c” hoặc “1,2,3” ... hoặc theo các quy ước khác. Điều này cho phép dễ dàng tra cứu khi trao đổi thông tin với những bộ phận khác nhau - đặc biệt là các dịch vụ cứu hộ khẩn cấp và lực lượng an ninh khi tiến hành giải đấu.

- La bàn chỉ phương 'bắc'
- Thước tỷ lệ
- Các vị trí của lối vào và lối ra. Lưu ý - đánh dấu tất cả các vị trí kể cả các vị trí đang được sử dụng bởi các tổ chức dịch vụ cứu hộ khẩn cấp, lối vào dành cho người khuyết tật...

- Các lối đi, lộ trình di chuyển và các tuyến giao thông
- Các khu vực hoạt động giải trí, sân khấu, các sân thi đấu, biểu diễn...

- Các hoạt động khác như khu vực hoạt động của trẻ em, hội chợ trò chơi, vị trí trao huy chương...

- Khu vực khán giả - ngồi và đứng
- Khu vực được công nhận
- Mặt trước ngôi nhà và các vị trí dựng tháp truyền thanh
- Trung tâm điều hành, trung tâm kiểm soát
- Các điểm truyền thông

- Các điểm dịch vụ và tiện ích, ví dụ: nhà vệ sinh, nơi sơ cứu, xe cứu thương, tìm kiếm tài sản và người bị thất lạc, thông tin, điểm hội họp, khán đài dành cho người khuyết tật, bộ điện thoại, máy ATM, nước uống...
- Các chốt cảnh sát và an ninh
- Khu vực “không phận sự miễn vào và các vị trí tập kết trong trường hợp khẩn cấp
- Bãi đậu xe và vận chuyển
- Các vị trí văn phòng, điểm bán vé
- Điểm thu gom rác
- Các điểm phân phối và tiêu dùng đồ ăn và đồ uống như khu vực picnic, barbeque, quán bar, xe tải thực phẩm...
- Khu cắm trại và chỗ ở khác
- Các khu hành chính, chế biến và cất trữ
- Máy phát điện và các trạm điện
- Các khu vực nghệ sĩ và tiếp khách
- Các đặc điểm của hiện trường tổ chức sự kiện có sẵn
- Giải thích rõ các chú dẫn, biểu tượng minh họa và màu sắc trên bản đồ

III. Bảo vệ sức khỏe và an toàn

Sức khỏe và an toàn là lĩnh vực ưu tiên cao khi tổ chức mỗi giải đấu. Những tác động tới sức khỏe và an toàn phải được lên kế hoạch, quản lý và kiểm soát chặt chẽ. Người quản lý phải coi trọng sức khỏe và sự an toàn của:

- Tất cả những người làm việc trong ban tổ chức và tại giải đấu
- Tất cả những người phục vụ, biểu diễn hoặc tham gia thi đấu
- Tất cả những người tham dự giải
- Tất cả những người có thể bị ảnh hưởng bởi giải đấu...

Nhà tổ chức cũng phải đảm bảo rằng tất cả những người đang thực hiện nhiệm vụ trong giải đấu đều hiểu rõ tầm quan trọng của các vấn đề sức khỏe, an toàn và phối hợp với nhau để tổ chức giải an toàn cho tất cả mọi người.

Các yếu tố được đề cập ở phần này đều là những vấn đề cơ bản giúp nhà tổ chức chủ động trong việc bảo vệ sức khỏe và sự an toàn. Mỗi giải đấu sẽ đòi hỏi sự sắp xếp khác nhau và cần được thảo luận đầy đủ, chi tiết với các cơ quan có thẩm quyền. Ngoài ra còn có nhiều xuất bản phẩm sẽ cung cấp cho nhà tổ chức lời khuyên tốt để giúp lên kế hoạch và tổ chức được một giải đấu an toàn.

IV. Cán bộ, điều phối viên về công tác đảm bảo an toàn

Tùy thuộc vào quy mô và tính chất của giải đấu, nhà tổ chức có thể phải bổ nhiệm các bộ phận chuyên trách về công tác đảm bảo an toàn. Yêu cầu cơ bản là người phụ trách phải là người có năng lực (thường là người quản lý hoặc tổ chức sự kiện) có thể tiếp cận được các kiến thức chuyên môn ở trình độ cao về đảm bảo an toàn và sức khỏe. Năng lực thường đạt được thông qua sự kết hợp của kinh nghiệm và các khóa đào tạo chính quy về sức khỏe và an toàn. Các chuyên gia tư vấn thường được bổ nhiệm vào vị trí chuyên môn này. Bất kỳ người nào giữ trọng trách này đều phải được đào tạo và có kinh nghiệm phù hợp để có thể tư vấn và thực hiện các quy trình đảm bảo an toàn.

Quy tắc bảo vệ sức khỏe & đảm bảo an toàn

Quy tắc bảo vệ sức khỏe & đảm bảo an toàn cần phải xuất phát từ cam kết của tổ chức. Nếu tổ chức có hơn năm nhân viên, thì phải có các quy tắc bảo vệ sức khỏe & đảm bảo an toàn theo luật định. Tuy nhiên, các nguyên tắc chung này có thể sẽ khác với quy tắc mà nhà tổ chức sẽ xây dựng riêng cho giải

đấu đó. Quy tắc cụ thể của giải đấu nên có các điều khoản quy định:

- Ai sẽ chịu trách nhiệm về việc bảo vệ sức khỏe và an toàn trong tổ chức tập luyện và thi đấu
- Ai sẽ theo dõi việc bảo vệ sức khỏe đảm bảo sự an toàn tại giải đấu
- Sự sắp xếp, chuẩn bị cho từng lĩnh vực và giai đoạn của giải đấu
- Những người khác cần phải tuân thủ và giải thích các quy tắc này như thế nào
- Quy trình đào tạo đội ngũ nhân viên, hướng dẫn viên..

Các nhà thầu phụ nên cung cấp cho đơn vị tổ chức các quy tắc riêng của họ. Các quy tắc đó cần được kiểm tra để đảm bảo không bị mâu thuẫn với các quy tắc của Ban tổ chức hoặc với Biên bản ghi nhớ về an toàn giải đấu.

V. Bản ghi nhớ về an toàn của giải đấu

Việc xác lập bản ghi nhớ về việc đảm bảo an toàn của giải đấu để phân phát cho tất cả những người làm nhiệm vụ tại giải là một giải pháp hay (tốt hơn cả là phân phát tại cuộc họp chuyên môn). Bản ghi nhớ này nên đưa ra lời khuyên cụ thể và dễ thực hiện cho tất cả các nhân viên, tình nguyện viên, nhà thầu phụ, vv những người đang làm việc tại giải đấu của bạn trong quá trình xây dựng, tổ chức và “tháo dỡ”.

Nó phải chỉ rõ, khi quản lý giải đấu, bạn kỳ vọng những người khác sẽ hành xử như thế nào khi ở trên hiện trường hoặc tại địa điểm tổ chức giải đấu. Bản ghi nhớ cần làm nổi bật các khía cạnh an toàn cụ thể mà họ cần phải nhận thức được như: kiểm soát hỏa hoạn, lối thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp, các quy trình sơ

tán, các mã số và quy trình gọi cấp cứu, thiết bị , quần áo phòng hộ cá nhân, thủ tục báo cáo sự cố, nguy hiểm ...

VI. Quy định về việc báo cáo

Với tất cả các khía cạnh về sức khỏe và an toàn, nhà tổ chức nên có quy định về việc báo cáo sự cố và các tình huống xảy ra. Cần nêu rõ trong Bản ghi nhớ về việc đảm bảo an toàn của giải đấu cách thức tiến hành báo cáo khi có sự cố cá nhân và phải báo cáo cho ai. Mỗi sự cố hoặc tình huống nên được viết ra và mô tả đầy đủ. Đảm bảo nhân viên và tình nguyện viên được hướng dẫn kỹ lưỡng về cách thực hiện việc báo cáo sự cố bất kỳ. Sẽ có rất nhiều nội dung báo cáo, với một số nội dung cơ bản như:

- Báo cáo về tai nạn, thương tích
- Báo cáo về tài sản bị mất, hư hại
- Báo cáo về sự cố
- Báo cáo về hệ thống an toàn không đảm bảo
- Báo cáo về nhân sự

VII. Giám sát & kiểm tra

Theo dõi liên tục việc thực hiện các quy định về bảo vệ sức khỏe và đảm bảo an toàn là điều cần thiết để đảm bảo hiệu quả của công tác này. Phải tiến hành kiểm tra địa điểm tổ chức vào trước, trong và sau khi công chúng có mặt tại địa điểm thi đấu và việc giám sát các quy trình vận hành của đội ngũ nhân viên và các nhà thầu cũng phải là một quá trình liên tục.

VIII. Các sơ đồ và bản vẽ

Ngoài sơ đồ địa điểm tổ chức thi đấu, nếu sự kiện của bạn còn có các sân khấu, khán đài hoặc các cấu kiện xây lắp nào, thì có thể bạn sẽ phải cung cấp bản vẽ của các cấu kiện đó cho

chính quyền địa phương, đơn vị cứu hỏa, vv. Nếu bạn ký hợp đồng với các nhà thầu phụ xây dựng các kết cấu này, thì các nhà thầu phụ đó sẽ phải cung cấp cho bạn các bản sao về các thiết kế công trình đó. Nếu cấu trúc đã được xây dựng riêng cho giải đấu, thì phải yêu cầu kiến trúc sư hoặc kỹ sư chủ trì để lấy các bản sao thiết kế kèm theo Bản tường trình phương án thi công.

IX. Truyền thông

Không thể tổ chức thành công một giải đấu nếu không tiến hành một Chiến lược truyền thông toàn diện. Quy mô của sự kiện và số lượng các nhà tổ chức liên quan sẽ tác động đến tính chất phức tạp của chiến lược truyền thông này.

Từ quan điểm đảm bảo an toàn và sức khỏe, chiến lược truyền thông cần phải hướng tới hai lĩnh vực:

1. Sự kết nối giữa tất cả các bên tham gia vào việc tổ chức sự kiện

Sự kết nối tốt là rất quan trọng trong giai đoạn lập kế hoạch. Người quản lý cần phải đảm bảo cho tất cả các cơ quan đơn vị đều có sự phối hợp hiệu quả với nhau và với bạn. Biểu đồ phân công hoặc bản tường trình về vai trò và trách nhiệm có thể giúp bạn trong việc này. Đảm bảo các cuộc họp phải có biên bản, các hành động đã được thỏa thuận sẽ phải được tuân thủ đầy đủ và có bản lưu cho tất cả các quyết định đã được thỏa thuận.

Trong chính sự kiện đó, tài liệu hướng dẫn tổ chức sự kiện và bản kế hoạch sắp xếp địa điểm sẽ là những công cụ có giá trị, giúp cho việc phối hợp công việc giữa các bên đạt được hiệu quả cao. Vì vậy những thông tin cập nhật trong đó là rất quan trọng. Nếu tính chất và quy mô của giải đấu cần đến sự hiện diện của nhiều cơ quan, có thể mỗi tổ chức, cơ quan sẽ sử dụng

hệ thống truyền thông và các thiết bị riêng của họ. Xem xét việc thiết lập một Trung tâm Quản lý truyền thông chung (JACC) hoặc phòng theo dõi sự cố để tiếp đón tất cả các nhân viên truyền thông của các cơ quan, giúp cho việc đánh giá và ra quyết định được nhanh chóng.

Nếu bạn đang sử dụng truyền thông vô tuyến điện, hãy đảm bảo tần số không bị xung đột với những người sử dụng radio khác. Cần phân phối kênh trên hệ thống của bạn cho các nhóm người dùng khác nhau như sản xuất, quản lý, kết nối các nghệ sĩ, kênh thông tin khẩn cấp, v.v ...

Đảm bảo tất cả nhân viên biết cách sử dụng thiết bị, quy định về việc hướng dẫn, tập luyện và giữ các ghi chép chính xác về tất cả các cuộc tiếp xúc và các quyết định. Quyết định trước về các ký hiệu được sử dụng trong trường hợp có sự cố hoặc khẩn cấp và đảm bảo rằng tất cả mọi người đều hiểu ý nghĩa của chúng. Ghi chúng vào tài liệu hướng dẫn tổ chức giải đấu và bản ghi nhớ về đảm bảo an toàn.

Đảm bảo tất cả các nhân viên chủ chốt đều có điện thoại di động nhưng không lấy đó làm phương tiện liên lạc chủ yếu - đặc biệt nếu như vùng phủ sóng của mạng không mạnh.

Phát cho tất cả các nhân viên những tấm thẻ dễ đọc, có các số liên lạc của tất cả các cá nhân quan trọng tham gia điều hành giải đấu cùng với các kênh phát sóng radio. Những tấm thẻ này có thể đeo bằng dây buộc cùng với thẻ ra vào.

Tổ chức một buổi họp báo cho tất cả nhân viên làm việc cho giải đấu. Nội dung buổi họp phải bao gồm giới thiệu để mọi người đều biết được được các tuyến chỉ huy và trách nhiệm, sức khỏe và an toàn, việc liên lạc, phối hợp và tất cả các quy trình, thông lệ và quy định mà điều chỉnh hành vi của nhân viên

trong khi làm việc tại giải đấu này. Tốt hơn cả là biên soạn và phát hành “Tài liệu hướng dẫn công tác dành cho cán bộ, nhân viên” và phân phát đến tay mọi người trước hoặc tại cuộc họp báo này để họ có thể tham khảo khi cần.

2. Giao tiếp với công chúng

Có nhiều cách truyền đạt thông tin tới công chúng tại một giải đấu, bao gồm bảng thông tin, tài liệu in, người phục vụ, quét tin nhắn trên màn hình và thông báo trên loa thông tin công cộng. Chiến lược của ban tổ chức nên tính đến cách thông tin tới công chúng trong trường hợp có sự cố hoặc các tình huống khẩn cấp như thế nào.

Tuy nhiên bạn cần phải có quyết định về điều này, các thông báo và hướng dẫn phải được chuyển tải một cách rõ ràng, ngắn gọn và dễ nghe. Việc tập dượt các kịch bản có thể xảy ra với các phân đội y tế và đảm bảo an toàn (nếu thích hợp) và thỏa thuận những gì sẽ được nói, khi nào nó sẽ được nói, nói bao nhiêu lần, ai sẽ nói và có ý nghĩa gì đối với mỗi kịch bản.

Hãy chắc chắn rằng bạn đã có sẵn các phương án dự phòng trong trường hợp thiết bị không hoạt động được.

Chú ý - tại một sự kiện thể thao, nhà bình luận được đặt ở vị trí lý tưởng để thực hiện các thông báo về an toàn và vì vậy nên được hướng dẫn cụ thể và liên lạc bằng radio.

X. Các dịch vụ khẩn cấp

Việc tiếp xúc với các dịch vụ khẩn cấp sẽ tùy thuộc vào thể loại, quy mô và sự phức tạp của giải đấu. Nếu bạn đang có kế hoạch tổ chức một giải đấu trong nhà ở quy mô trung bình tại một địa điểm đã được thiết lập, bạn có thể không cần sự trợ giúp của dịch vụ khẩn cấp trong quá trình lập kế hoạch và điều hành giải đấu. Tuy

nhiên, đối với các giải đấu lớn và phức tạp hơn, cần phải tìm kiếm lời khuyên, sự hỗ trợ và hợp tác. Mỗi đơn vị làm dịch vụ thường có kế hoạch riêng của họ và các bộ phận dự án riêng để ứng phó với các tình huống. Nếu phù hợp với tính chất của sự kiện, bạn có thể mời một hoặc nhiều người từ các tổ chức sau đây vào phân đội y tế và đảm bảo an toàn của mình:

- Cảnh sát - có thể tư vấn về nhiều khía cạnh đảm bảo an toàn như số lượng khán giả, kiểm soát đám đông, quy trình xử lý sự cố khẩn cấp, truyền thông, quản lý giao thông và tiếp cận các dịch vụ cứu hộ khẩn cấp... Sự hiện diện của họ khi đang diễn ra giải đấu sẽ phụ thuộc vào đặc điểm của hoạt động, quy mô của giải đấu và trình độ quản lý.

- Đội cứu hỏa - có thể tư vấn về sức chứa, nguy cơ cháy nổ tiềm ẩn, thiết bị chữa cháy cần thiết, vị trí thiết bị, lối vào khẩn cấp, phương tiện thoát hiểm, biển báo, đèn chiếu sáng, điểm tập kết, các loại pháo hoa, pháo sáng, tác phẩm nghệ thuật dùng lửa và các quy trình cứu hộ khẩn cấp khác.

- Dịch vụ y tế - tùy thuộc vào tính chất và quy mô của sự kiện mà yêu cầu sự trợ giúp của hội đồng y tế địa phương, Dịch vụ cứu thương Xứ Scotland hoặc tổ chức phục vụ cấp cứu như xe cứu thương hoặc Hội chữ thập đỏ. Hãy xin ý kiến tư vấn của họ để đưa ra các điều khoản quy định y tế cần thiết như số bác sĩ, y tá, kỹ thuật viên vật lý trị liệu, người tiến hành cấp cứu, địa điểm và cơ sở vật chất, thiết bị cũng như cách tiếp cận trong trường hợp khẩn cấp và các quy định khác. Hãy nhớ rằng người tiến hành cấp cứu thường là các tình nguyện viên nhưng tổ chức của họ sẽ tư vấn cho bạn về mức hỗ trợ thích hợp.

- Lệ phí - lưu ý rằng sẽ có một số hoặc tất cả các dịch vụ khẩn cấp có thể phải trả phí.

XI. Cung cấp thuốc men

Thể loại và số lượng cung cấp thuốc men cần thiết tại các giải đấu rất khác nhau, nó tùy thuộc vào quy mô, tính chất và địa điểm của giải đấu đó. Phải có sự chuẩn bị sẵn sàng lượng thuốc men cung cấp cho tất cả những người làm việc, biểu diễn, thi đấu hoặc tham dự giải. Trên thực tế, một giải đấu phải có sự chuẩn bị đủ khả năng để giảm thiểu sự tác động đến việc cung cấp thuốc men hàng ngày cho cộng đồng địa phương. Các yếu tố sẽ ảnh hưởng đến việc cung cấp thuốc cần thiết bao gồm:

- Đặc điểm của sự kiện - chương trình, các hoạt động, các môn thể thao
- Địa điểm - trong nhà, ngoài trời, kích thước địa điểm, gần với các dịch vụ hiện có
- Khán đài - đứng, ngồi
- Thời lượng - vài giờ, nhiều ngày
- Điều kiện thời tiết - mùa, thời tiết khắc nghiệt
- Quy mô về khán giả
- Đặc điểm về khán giả - người trẻ, người già, thanh thiếu niên
- Lịch sử - những tổn thất / sự cố trước đây, sự kiện lần đầu
- Các nguy cơ khác - được xác định trong phần đánh giá rủi ro

XII. Dịch vụ an sinh

Bạn càng dễ lôi cuốn mọi người tham dự giải đấu, thì càng có nhiều kinh nghiệm. Hãy nghĩ đến khán giả tới cổ vũ mà bạn muốn thu hút đến và nhu cầu tiềm năng của họ. Người tham dự cảm thấy vui vẻ, không bị căng thẳng có thể sẽ trở lại với các giải đấu trong tương lai.

Một số dịch vụ cần tính đến là:

- **Nước uống** - cần được cung cấp ở tất cả các giải đấu, đặc biệt là ở những giải đấu tổ chức ngoài trời. Tùy thuộc vào các dịch vụ địa điểm hiện có để có thể sử dụng từ nguồn nước uống. Nếu không, có thể được cung cấp nước bằng các thùng chứa nước (dự trữ nước) phù hợp cho mục đích hoặc nước đóng chai. Chú ý đặc biệt đến những khu vực có thể bị tắc nghẽn như ở phía trước các khu vực sân khấu tại một giải mà ở khu vực đó tất cả đều đứng.

- **Điểm tập hợp** - nếu sự kiện trải rộng trên một khu vực rộng lớn hoặc nếu có khả năng khiến mọi người bị tách ra khỏi nhóm của họ, hãy cung cấp một hoặc nhiều điểm tập hợp có cắm biển báo rõ ràng. Hãy nhớ đánh số các điểm tập hợp để tránh nhầm lẫn.

- **Tìm kiếm người bị lạc** - nếu giải đấu này hướng đến gia đình hoặc nhà tổ chức đang trông đợi trẻ em tham dự giải đấu, điều quan trọng là phải cung cấp một khu vực mà các em có thể đến, hoặc được đón nếu bị tách ra khỏi cha mẹ hoặc người giám hộ của mình. Đảm bảo cơ sở này luôn có nhiều nhân viên có chuyên môn phù hợp túc trực mọi lúc (nhớ rằng tất cả các nhân viên làm việc với trẻ em hoặc với những người lớn dễ bị tổn thương phải được các cơ quan thẩm quyền tiến hành kiểm tra, công nhận. Thỏa thuận trước nguyên tắc giải quyết quy trình tiếp nhận, chăm sóc và đưa trẻ em trở lại với cha mẹ / người giám hộ.

- **Các quầy thông tin** - tùy thuộc vào độ phức tạp, độ dài thời gian và quy mô giải đấu, có thể tổ chức một hoặc các trạm thông tin để mách bảo. Những nhân viên của trạm thông tin này cần phải am hiểu về sự kiện, địa điểm, bãi đỗ xe và bố trí vận

chuyên, vv và cũng phải được thông báo về bất kỳ những thay đổi chương trình nào mà người hâm mộ cần biết.

- **Điểm tiếp nhận và trao trả tài sản bị thất lạc**- Cần có một điểm tiếp nhận và trao trả tài sản bị thất lạc tại các giải đấu thuộc tất cả các thể loại và tầm cỡ. Thống nhất trước về quy trình, nguyên tắc làm việc với các nhân viên trong khu vực để đảm bảo tài sản được trả lại đúng chủ sở hữu của nó.

- **Các trang bị, phương tiện phòng gửi đồ** - đảm bảo hành lý đồ đạc được cất giữ , bảo vệ và có nhân viên phục vụ trong suốt thời gian diễn ra giải đấu. Thống nhất về nguyên tắc và thủ tục nhận túi, hành lý và các phụ kiện khác. Đảm bảo các khách hàng sẽ nhận biết được nếu các các đồ đạc bị rơi khi gặp phải rủi ro riêng.

XIII. Quản lý việc đi lại và giao thông vận chuyển

Quản lý tốt việc đi lại, giao thông vận chuyển là vấn đề rất quan trọng đối với mỗi giải đấu. Lập kế hoạch không chu đáo có thể dẫn đến sự ách tắc không cần thiết cho những người tham gia hoặc tham dự giải đấu cũng như dòng người qua lại thông thường hàng ngày, tới để cổ vũ. Hãy xem xét khía cạnh này một cách chi tiết khi lựa chọn địa điểm tổ chức giải đấu. Nếu cần, hãy huy động cả chính quyền địa phương, cảnh sát và các nhà cung cấp dịch vụ vận chuyển ngay từ đầu để giúp nhà tổ chức sắp xếp công việc này. Đối với các giải đấu lớn, có thể là cần thành lập đội Quản lý Giao thông để xem xét tất cả các vấn đề xung quanh và xây dựng các kế hoạch có hiệu quả cho việc điều tiết giao thông, vận chuyển và đỗ xe. Hãy xem xét những điều sau đây:

- Loại giải đấu, quy mô và đặc điểm về khán giả
- Số lượng xe dự kiến

- Các tuyến giao thông hiện có và tiềm năng tăng cường
- Các cơ hội đậu xe hiện có cho ô tô, xe buýt và các phương tiện khác
 - Bãi đỗ xe và các thiết bị giao nhận (hiện hữu hoặc tạm thời)
 - Các tuyến đường giao thông cho xe cộ, xe buýt, tàu hỏa, tàu điện ngầm
 - Các bến thả và đón khách cho xe buýt, xe taxi...
 - Các biển báo hiện có và yêu cầu lắp đặt thêm các biển báo tạm thời
 - Lệnh điều chỉnh tạm thời về giao thông như đóng đường và phân lại luồng, tuyến (cơ quan có thẩm quyền ở địa phương có thể tư vấn về yêu cầu, thông báo và thời gian)
 - Nhân viên - người chỉ huy giao thông, nhân viên bãi đỗ xe...
 - Khả năng tính phí đậu xe để bù đắp chi phí
 - Lối vào khẩn cấp cho việc chữa cháy, xe cứu thương...

XIV. Công tác an ninh và quản lý

Quy mô và tính chất của giải đấu sẽ ảnh hưởng đến loại hình, mức độ an ninh và các biện pháp quản lý cần thiết. Khi lập kế hoạch tổ chức giải đấu hãy xem xét những điều sau:

- Quản lý đám đông
- Việc bảo vệ các nghệ sĩ, người làm việc, người tham gia thi đấu, quan khách
 - Bảo vệ thiết bị và cơ sở
 - Bảo vệ lối vào, lối ra và xung quanh
 - Quản lý giao thông, bãi đậu xe
 - Khu vực dự phòng và nguy hiểm
 - Hỗ trợ các dịch vụ khẩn cấp

- Quy trình xử lý các tình huống khẩn cấp
- An ninh qua đêm
- Khu vực bị hạn chế
- Giữ và quản lý tiền mặt

Nếu sử dụng công ty cung cấp dịch vụ quản lý và bảo vệ an ninh thì phải đảm bảo đó là công ty có uy tín và kinh nghiệm. Nếu thấy thích hợp, hãy mời một giám sát viên cao cấp tham gia Tiểu ban bảo vệ sức khỏe và an toàn ngay từ sớm để đảm bảo họ làm quen với sự kiện được nhiều hơn và có thể đóng góp vào việc xây dựng các quy trình bảo vệ sức khỏe và an toàn.

Cùng với nhà cung cấp dịch vụ bảo vệ an ninh đánh giá tất cả các rủi ro để đạt được kết luận về mức độ dịch vụ cần thiết tại giải đấu và đảm bảo tất cả các bên đều cảm thấy thoải mái với việc cung cấp, vai trò và trách nhiệm của nhà cung cấp. Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ cho nhà tổ chức các chi tiết về người giám sát, trưởng ban quản lý, người sẽ chịu trách nhiệm tại giải đấu.

Tổ chức một cuộc họp trước giải đấu với tất cả các nhân viên an ninh, giám sát để đảm bảo rằng tất cả các vấn đề đặt ra đều được trả lời thỏa đáng và mọi người đều hiểu rõ về vai trò của họ tại giải đấu.

Quy định về dịch vụ an ninh tư nhân được cung cấp thông qua Cơ quan thẩm quyền đối với việc cung cấp dịch vụ An ninh (SIA). SIA tồn tại để quản lý việc cấp phép hành nghề dịch vụ an ninh tư nhân như được quy định trong Đạo luật về dịch vụ An ninh tư nhân năm 2001; nhằm nâng cao tiêu chuẩn chuyên nghiệp và kỹ năng trong ngành dịch vụ an ninh tư nhân đồng thời thúc đẩy và phổ biến các mô hình hoạt động hiệu quả nhất. Trong năm 2007, SIA mở rộng địa bàn cấp phép, bao gồm cả Scotland.

XV. Quản lý rủi ro

Bất kể thể loại và tầm cỡ giải đấu như thế nào thì việc quản lý rủi ro bao giờ cũng là một vấn đề quan trọng trong quy trình lập kế hoạch. Đơn giản chỉ cần đặt vấn đề quản lý rủi ro là dự kiến trước và xác định rủi ro tiềm ẩn, đánh giá chúng và đưa ra kế hoạch, biện pháp kiểm soát hoặc dự phòng nhằm giảm bớt hoặc trung hòa mức độ rủi ro. Người quản lý tốt sẽ tích hợp việc quản lý rủi ro ở tất cả các giai đoạn của quá trình lập kế hoạch. Về mặt tổ chức giải, vấn đề quản lý rủi ro là cực kỳ quan trọng khi đưa ra các quyết định tác động đến những người có cơ hội bị ảnh hưởng hoặc bị tổn hại bởi bất kỳ khía cạnh nào của giải đấu đó. Họ có thể là:

- Đội ngũ nhân viên làm việc tại sự kiện
- Khán giả và những người khác tham dự sự kiện
- Người biểu diễn, vận động viên đến thi đấu và những người đi cùng
- Nhân dân, các cư dân trong vùng lân cận của sự kiện

Người quản lý có nhiệm vụ xác định và làm giảm thiểu những rủi ro có thể xảy ra. Cách tốt nhất để làm được điều này là thực hiện đánh giá rủi ro một cách có hiệu quả.

Thu Hà – Hồng Anh tổng hợp
(theo The Event Safety guide và Guide to Safety at Sports Ground)

ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO AN TOÀN LUYỆN TẬP VÀ THI ĐẤU MỘT SỐ MÔN THỂ THAO HỌC ĐƯỜNG TẠI ÚC

BÓNG ĐÁ

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Những trường hợp cụ thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ hoặc người chăm sóc phải được thông báo đầy đủ các chi tiết về địa điểm, người giám sát theo quy định và các hoạt động sẽ được thực hiện khi có sự cho phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Mức độ chuyên môn phù hợp hoặc trình độ huấn luyện cần thiết để tiến hành một hoạt động sẽ phụ thuộc vào vai trò của giáo viên, hướng dẫn viên có đảm nhận công tác giám sát, hướng dẫn hay huấn luyện hay không. Các yếu tố khác cần được xem xét là đặc điểm của hoạt động, độ tuổi, khả năng và kinh nghiệm của sinh viên tham gia.

Giáo viên phải được đào tạo về công tác chăm sóc, sơ cấp cứu.

III. Người Giám sát

Trường hợp có người lớn không phải là giáo viên tham gia giảng dạy, giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm về tổng thể.

Cần có trọng tài đủ tiêu chuẩn chuyên môn trong các cuộc thi đấu liên trường.

IV. Trang thiết bị

Bắt buộc phải sử dụng tấm bọc ống chân bằng vật liệu phù hợp (cao su hoặc nhựa tổng hợp).

Học sinh phải mang giày thích hợp như giày bóng đá hoặc giày thể thao. Nếu bắt buộc phải đi giày bóng đá thì học sinh sẽ không được phép thi đấu với bất cứ loại giày dép nào khác. Giày phải được kiểm tra trước khi bắt đầu mỗi trận đấu để đảm bảo rằng đinh giày không sắc nhọn hoặc bị mòn quá nhiều. Quy cách, chất lượng của giày phải tuân đúng theo Luật thi đấu Bóng đá hiện hành.

Các cột cầu môn và xà ngang phải được kiểm tra tính ổn định trước mỗi trận đấu. Các cầu môn di động phải được neo cố định một cách chắc chắn. Cầu môn di động phải theo đúng quy cách của cầu môn bóng đá và các tiêu chuẩn về an toàn. Cầu môn cần được mắc lưới.

Các cột cờ góc được làm bằng vật liệu không gây thương tích phải cao ít nhất 1,5 mét và không được chĩa thẳng lên trên, nên được cắm ở mỗi góc.

Cột cờ cũng có thể được cắm ở mỗi đầu của đường giữa sân, phía ngoài đường biên dọc, cách đường biên dọc không ít hơn 1 mét.

V. Địa điểm tập luyện, thi đấu

Mặt sân phải không có vật cản và các vật liệu rơi vãi. Không được sử dụng vôi bột để kẻ sân. Để biết thêm thông tin, hãy tìm đọc ở mục - Không được sử dụng các chất lỏng dễ cháy để kẻ sân.

Khán giả phải được xếp sắp cách xa sân thi đấu ở một khoảng cách thích hợp, khi tổ chức thi đấu.

VI. Công tác đảm bảo an toàn

Học sinh không được sử dụng thiết bị hoặc mang bất cứ thứ gì có thể gây thương tích cho bản thân hoặc cho các cầu thủ khác. Tất cả các đồ trang sức phải được tháo bỏ. Thông tin thêm về vấn đề này đã được nêu đầy đủ trong cuốn “Luật thi đấu bóng đá”.

Mỗi nhà trường cần phải có một chương trình huấn luyện dựa trên các phương pháp huấn luyện phát triển kỹ năng và thể lực.

Khởi động và thả lỏng là những yếu tố quan trọng trong việc phòng ngừa chấn thương và phải được đưa vào trước và sau tất cả các buổi tập luyện và thi đấu. Các hoạt động kéo căng- ép dẻo trong quá trình khởi động phải được thực hiện ở tất cả các biên độ vận động khớp.

Việc khởi động cần phải liên tục, gắn liền với buổi tập. Xem thêm thông tin trong tài liệu hướng dẫn về “Phòng tránh chấn thương của Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA)”.

Trường hợp có chấn thương xảy ra trong quá trình tập luyện, thi đấu, học sinh phải được đưa ra ngoài nghỉ ngơi nếu có nghi ngờ về mức độ tổn thương hoặc không khỏe để tiếp tục.

Giáo viên và huấn luyện viên phải cho học sinh nghỉ tập luyện, thi đấu sau khi bị chấn thương cho đến khi học sinh đó đã hồi phục hoàn toàn và có thể trở lại tập luyện. Nếu có bất kỳ

ngghi ngờ nào, học sinh sẽ không được tập luyện, thi đấu khi chưa được các bác sĩ cho phép.

Học sinh phải hiểu rõ về các điều luật liên quan đến các hành vi chơi xấu và hành vi phi đạo đức thể thao. Thông tin thêm về vấn đề này đã được nêu rõ trong Luật thi đấu Bóng đá.

Cần phải chuẩn bị sẵn bình nước đá lạnh để điều trị chấn thương khi cần.

Khi xảy ra chấn thương có chảy máu, việc sơ cứu phải thực hiện theo các bước sau:

- Tất cả quần áo, thiết bị và bề mặt bị dính máu đều được coi là có khả năng lây nhiễm và phải được xử lý thích hợp.
- Những người tham gia bị chảy máu phải được băng bó các vết thương và được bảo vệ một cách an toàn.
- Những vùng cơ thể bị dính máu (và diện tích bề mặt thích hợp) phải được làm sạch một cách kỹ lưỡng; quần áo và các dụng cụ bị dính máu cũng phải được làm sạch hoặc tháo bỏ trước khi người tham gia trở lại hoạt động.

Thanh Hương tổng hợp
(theo Football Sports Safety Guidelines)

VÕ, VẬT VÀ CÁC MÔN ĐỐI KHÁNG

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Cha mẹ học sinh phải được thông báo đầy đủ các chi tiết về địa điểm, người giám sát theo quy định và các hoạt động sẽ chỉ được thực hiện khi có sự cho phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của Giáo viên, hướng dẫn viên

Giáo viên, hướng viên phải có chuyên môn phù hợp và có kinh nghiệm tiến hành các hoạt động tập luyện, thi đấu. Các hướng dẫn viên phải được công nhận đủ tiêu chuẩn theo Chương trình cấp chứng chỉ Huấn luyện quốc gia của Ủy ban thể thao Australia hoặc đạt các tiêu chuẩn hiện hành theo quy định của một tổ chức thể thao quốc gia hoặc quốc tế về Võ thuật.

Khi xem xét đưa môn Võ thuật vào chương trình thể thao trường học, các trường nên:

- Xem xét về độ tuổi, sự trưởng thành và khả năng của các học sinh sẽ tham gia.
- Đảm bảo nhà tổ chức có thực hiện việc Kiểm tra sức khỏe trẻ em và đáp ứng tất cả các yêu cầu của Sở Giáo dục.

III. Người giám sát

Trường hợp có người lớn không phải là giáo viên tham gia giảng dạy, giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm về tổng thể. Không được vượt quá tỷ lệ: 1 giáo viên giám sát 24 học sinh.

Học sinh phải được hướng dẫn không sử dụng các kỹ thuật công phá (đánh gãy các tấm ván gỗ, chặt gạch...)

IV. Trang thiết bị

- Chỉ được sử dụng loại thảm, đệm đã được công nhận dùng cho võ thuật để bao quanh khu vực hoạt động.
- Phải thường xuyên làm sạch thảm đệm bằng chất khử trùng.
- Phải đeo các thiết bị bảo vệ (căng tay, bàn chân và ống quyển) khi luyện tập các kỹ thuật đâm đá và đỡ để đề phòng tai nạn có thể xảy ra.
- Nên dùng loại đệm bằng vải nhẹ.
- Phải luôn có sẵn một bộ dụng cụ y tế sơ cứu được trang bị đầy đủ để sử dụng trong những trường hợp sơ cứu khẩn cấp.

V. Địa điểm tập luyện, thi đấu

- Tốt nhất là có địa điểm trong nhà với không gian và thảm đệm đủ cho số lượng học sinh tham tập luyện, thi đấu.
- Chỗ tập luyện phải cách xa các bức tường, bàn ghế, ghế băng và các đồ đạc khác.
- Mặt sàn tập phải nhẵn và bằng phẳng vì hầu hết các động tác kỹ thuật đều được thực hiện bằng chân trần.

VI. Nội dung Chương trình huấn luyện cơ bản

Chương trình phải bao gồm:

- Các hoạt động khởi động và kéo căng-ép dẻo thích hợp.
- Các bài tập tăng dần chú trọng phát triển sức mạnh và tính linh hoạt, đặc biệt là ở vùng cổ và lưng.
- Các bài tập sức mạnh và phát triển thể lực phù hợp với trình độ và kinh nghiệm của học sinh.
- Phát triển kỹ năng một cách tuần tự và tăng tiến.
- Chỉ dẫn ngay từ đầu về những vùng không được phép tấn công vào (vùng cấm), ví dụ: mắt, háng, cổ họng, đầu gối.

- Chú trọng vào tư thế chuẩn xác khi thực hiện tất cả các kỹ thuật.
- Phân nhóm và ghép đôi đối luyện theo khả năng của các học sinh.
- Tránh tổ chức những buổi tập kéo dài, cường độ cao.

VII. Công tác đảm bảo an toàn

Học sinh phải:

- Có dụng cụ bảo vệ răng miệng vừa vặn, đúng quy cách.
- Không tập luyện bất kỳ động tác công phá nào và chỉ sử dụng sức mạnh tối đa với các bao đấm, đá và các dụng cụ làm mục tiêu tấn công đã được công nhận.
- Không để xảy ra chấn thương cơ thể làm ảnh hưởng đến khả năng tham gia tập luyện hoặc có thể bị nặng thêm do tham gia.
- Không mặc quần áo có gắn dây kéo, nút hoặc các vật cứng tương tự. Phải mặc quần áo thể thao chuyên dụng.
- Cởi bỏ đồ trang sức, kính đeo mắt và phụ kiện trang trí khác có thể gây thương tích.
- Băng các ngón tay.
- Buộc chặt mái tóc dài nếu nó có thể làm giảm tầm nhìn hoặc cản trở hoạt động.

Công tác đảm bảo an toàn cần phải áp dụng các biện pháp đảm bảo an toàn sau đây:

- Xem xét số lượng học sinh tham gia vừa đủ với diện tích nơi tập luyện có sẵn, đảm bảo học sinh khi tập luyện không bị va chạm với người khác trong các nhóm tập luyện.
- Đảm bảo học sinh hiểu rõ về luật chơi, quy trình đảm bảo an toàn và các vùng nguy hiểm tiềm ẩn.
- Đảm bảo học sinh không sử dụng các miếng đánh bị cấm.

- Quán triệt với tất cả những người tham gia tuyệt đối không tiến hành tập luyện khi không có người giám sát.
- Thị phạm và giải thích tất cả các kỹ thuật chuyên môn quan trọng. Học sinh nên được giới hạn trong các kỹ thuật này.
- Đảm bảo bề mặt sàn không có bụi, vết bẩn và các vật khác có thể bám vào bàn chân.
- Đối với các kỹ thuật liên quan đến cầm ném, quăng quật, bóc và quét, cần sử dụng lao bề mặt (thảm đệm) hấp thụ sốc (dày 50 mm). Đảm bảo các tấm thảm đệm được gắn chắc chắn với nhau và không bị tách rời trong quá trình hoạt động.
- Dừng hoạt động nếu những người tham gia (ví dụ như các đô vật) ở gần mép thảm và yêu cầu họ di chuyển vào giữa thảm để tiếp tục thi đấu.
- Khi ra đòn gió quá mức và liên tục có thể dẫn đến chấn thương khớp gối và khớp khuỷu tay, bài tập này chỉ được thực hiện theo sự chỉ dẫn và hướng dẫn của hướng dẫn viên có trình độ. Tốt nhất là tập đấm, đá vào cá tấm lót hoặc tấm lá chắn chuyên dụng.
- Thường xuyên quán triệt ý thức, quan điểm tự chịu về tự chủ và tự chịu trách nhiệm.
- Các đối thủ thi đấu ở trình độ (đẳng cấp) do giáo viên hoặc hướng dẫn viên xác định và phải phù hợp với khả năng và trọng lượng cơ thể (nếu có) cũng như sự trưởng thành về mặt thể chất của những người tham gia.
- Cần phải chuẩn bị sẵn bình nước đá lạnh để điều trị chấn thương khi cần.

Thanh Hương tổng hợp
(theo Martial Arts Sports Safety Guidelines)

CỬ TẠ VÀ NÂNG TẠ

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Cử tạ bao gồm việc nâng trọng lượng tối đa lên cao thông qua các động tác có biên độ khác nhau. Dưới đây là những yêu cầu cơ bản của 2 bộ môn: Cử tạ Olympic và Nâng tạ.

- Cử tạ Olympic bao gồm hai bài cử đẩy và cử giật.
- Các môn Nâng tạ bao gồm gánh tạ đứng dậy từ tư thế ngồi xổm, nằm ngửa đẩy tạ lên cao thẳng tay và Nâng tạ từ dưới đất đứng thẳng lên.

Môn Cử tạ chú trọng đến sức mạnh (lực) và thể hiện sự phát triển cơ bắp. Như vậy, đây là một dạng tập luyện sức mạnh đối kháng mà thường được sử dụng để hỗ trợ cho các lĩnh vực khác nhau của quá trình huấn luyện thể thao.

Kỹ năng sử dụng các trọng lượng tạ phải được học cẩn thận vì kỹ thuật kém, sự nóng vội và hành vi vô trách nhiệm có thể gây ra chấn thương hoặc tai nạn. Các yêu cầu về an toàn đối với tập luyện nâng tạ sẽ có nhiều điểm khác biệt.

Tập luyện nâng tạ liên quan đến việc sử dụng các trọng lượng tự do và hệ thống máy tập cơ học (thủy lực và kéo dây ròng rọc) nhằm mục đích tăng sức mạnh, năng lực và sức bền cơ bắp. Như vậy, đây là một hình thức tập luyện sức mạnh đối kháng mà thường được sử dụng để bổ sung cho các lĩnh vực khác của huấn luyện thể thao.

Mục tiêu chính của tập luyện nâng tạ là cải thiện sức mạnh cơ bắp. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng không có bằng chứng nào cho thấy việc sử dụng các bài tập nâng tạ cho trẻ em là cần thiết để các em đạt được sự phát triển tiềm năng thể thao đầy đủ của mình ở độ tuổi sau này. Trong thực tế, hầu hết các huấn luyện viên hàng đầu đều ủng hộ việc phát triển các kỹ năng và sự hứng thú của môn thể thao là ưu tiên hàng đầu đối với trẻ vị thành niên.

Trong trường hợp cụ thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ học sinh hoặc người chăm sóc phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát và các hoạt động được thực hiện khi được phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Đối với môn Cử tạ

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có chuyên môn cần thiết hoặc được đào tạo về giảng dạy và huấn luyện Cử tạ. Phải đạt tiêu chuẩn được cấp bằng Huấn luyện viên hạng 1 môn Cử tạ.

Đối với các bài tập Nâng tạ

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có chuyên môn phù hợp hoặc được đào tạo về giảng dạy và huấn luyện, huấn luyện sức mạnh và thể lực. Một giáo viên phải có chứng chỉ của khóa đào tạo hiện tại về chăm sóc sức khỏe và sơ cấp cứu.

III. Người Giám sát

Tỷ lệ giáo viên, hướng dẫn viên trên số lượng học sinh không được vượt quá 1:20. Hiệu trưởng và giáo viên tiến hành tổ chức phải tính đến các yếu tố như độ tuổi, kinh nghiệm tập luyện, sự trưởng thành của sinh viên, đặc điểm và loại hình hoạt động khi sắp xếp số lượng học sinh và người giám sát.

Trường hợp có người lớn không phải là giáo viên tham gia giảng dạy, giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm về tổng thể.

IV. Trang thiết bị

Thiết bị phải được kiểm tra trước khi sử dụng và thường xuyên trong suốt các buổi huấn luyện, thi đấu để đảm bảo các khóa tạ được khóa chặt, các đòn tạ được bố trí đều giữa giá đỡ, băng ghế được đặt đúng vị trí và các máy tập được lắp số đĩa tạ có trọng lượng phù hợp.

Cử tạ phải được thực hiện trên tạ đòn với trọng lượng các đĩa từ 1 kg đến 25 kg. Cần phải sử dụng khóa tạ lắp chắc chắn vào đòn tạ trước khi cử.

Tạ đòn phải có thể xoay được khi đã lắp các đĩa tạ để dễ dàng thực hiện động tác nâng. Tính năng này cũng làm giảm nguy cơ chấn thương.

Thiết bị và các dàn máy tập phải được kiểm tra thường xuyên, nếu bị lỗi, thì không được sử dụng.

Cần phải có các giá đỡ tạ để tập nâng tạ ở các tư thế ngồi xổm, nằm.

Đối với cử tạ, người tập phải đi giày đế cứng (ví dụ: giày cao cổ, giày thể thao) để đảm bảo độ vững chắc.

Phải có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị tốt.

V. Địa điểm tập luyện, thi đấu

Một cơ sở hoặc địa điểm tập luyện, thi đấu phải có bề mặt bằng phẳng, chắc chắn nhưng không trơn trượt (ví dụ: bê tông hoặc gỗ, không phải mặt cỏ). Đối với môn cử tạ thì lý tưởng là, địa điểm tập luyện, thi đấu có nền gỗ trên sàn bê tông.

Việc bố trí, sắp xếp cho các bài tập khác nhau phải được lên kế hoạch cẩn thận để tránh sự ùn tắc khi một hoạt động này có thể gây trở ngại cho hoạt động khác.

Nếu sàn không phải là bê tông, thì phải dùng các miếng thảm đệm hoặc một loại vật liệu thay thế phù hợp đặt ở dưới các quả tạ, đĩa tạ để tránh làm hư sàn.

VI. Đảm bảo An toàn

Các biện pháp an toàn sau đây phải được áp dụng:

- Đảm bảo học sinh đã kiểm tra lại toàn bộ thiết bị, dụng cụ trước khi sử dụng.
- Hướng dẫn học sinh thực hiện các quy tắc đảm bảo an toàn trước khi bắt đầu tập luyện.
- Đảm bảo việc cung cấp sự hỗ trợ cá nhân cho người mới tập và họ chỉ sử dụng trọng lượng đối kháng ở mức an toàn.
- Đảm bảo không để học sinh tập luyện một mình.
- Sử dụng các trợ lý khi phối hợp các kỹ thuật phức tạp hoặc khi sử dụng các trọng lượng tạ nặng hơn.
- Phải hướng dẫn, nhắc nhở học sinh dọn dẹp các thiết bị, dụng cụ tập luyện không sử dụng ra khỏi sàn tập.
- Học sinh phải được hướng dẫn để luôn duy trì tư thế động tác đúng, kỹ thuật giữ thẳng lưng và kỹ năng hô hấp chính xác trong khi cử tạ.
- Đảm bảo có hai giám thị, mỗi người đứng ở một đầu của đòn tạ khi nâng trọng lượng lên trên đầu. Không có học sinh nào đứng trước hoặc sau người nâng.
- Ngừng tập khi có bất kỳ dấu hiệu mệt mỏi hoặc kiệt sức.

Trường hợp sử dụng các máy tập trong một phòng tập thể dục, chương trình huấn luyện phát triển phải được xây dựng

trên cơ sở ý kiến tư vấn của các hướng dẫn viên được đào tạo chuyên môn của cơ sở đó.

VII. Các chương trình huấn luyện cơ bản

Các chương trình huấn luyện cơ bản của 2 môn Cử tạ và Nâng tạ có thể kể đến như:

- Các hoạt động khởi động và thả lỏng thích hợp.
- Thời gian biểu tập luyện cá nhân dựa trên sự phát triển liên tục và tuần tự.
- Chỉ dẫn về kỹ thuật chính xác và các biện pháp phòng ngừa an toàn.
- Ngoài ra, đối với tập luyện nâng tạ, cần sử dụng nhiều loại thiết bị luyện tập có trọng lượng khác nhau để sinh viên được tập luyện ở tất cả các nhóm cơ chính.
- Học sinh phải đảm bảo đặt chân trên một mặt phẳng không trơn trượt (không phải thảm thể dục) trong nâng tạ.
- Học sinh nên được nhắc nhở mang theo một chiếc khăn bên mình trong suốt quá trình hoạt động để lau thiết bị.

Thanh Hương tổng hợp
(theo Weight lifting and Weight training Sports Safety Guidelines)

THỂ DỤC

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Các hướng dẫn về an toàn sau đây áp dụng cho hầu hết các hoạt động tập luyện, thi đấu môn thể dục ngay trong các chương trình giáo dục từ cấp tiểu học đến các môn thể dục thi đấu đòi hỏi kỹ thuật cao ở cấp trung học.

Các hướng dẫn trong phần này áp dụng cho các môn thể dục: thể dục cơ bản, thể dục nghệ thuật, thể dục nhịp điệu, nhào lộn, thể thao aerobics, thể dục cô động và tập nhảy tập thể.

Trong trường hợp thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ học sinh hoặc người chăm sóc phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát và các hoạt động cần phải thực hiện khi được phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, người hướng dẫn

Giáo viên phải có chuyên môn hoặc được đào tạo về giảng dạy, huấn luyện các môn thể dục.

Các khóa học thể dục dành cho giáo viên tiểu học và trung học cơ sở có thể được truy cập thông qua chương trình chuyên ngành về thể thao trường học.

Khuyến khích các trường học sử dụng các chương trình giảng dạy môn thể dục do các nhà cung cấp ngoài nhà trường

đã được công nhận biên soạn. Danh sách các nhà cung cấp đã chính thức được công nhận có thể được xem trên website chính thức của Liên đoàn Thể dục Úc.

Giáo viên phải có chứng chỉ đào tạo về chăm sóc sức khỏe và sơ cấp cứu khẩn cấp.

III. Người Giám sát

Hiệu trưởng và giáo viên khi tổ chức các hoạt động thể dục phải tính đến các yếu tố như độ tuổi, kinh nghiệm, sự trưởng thành của học sinh, đặc điểm của hoạt động và kinh nghiệm của người giám sát khi sắp xếp việc giám sát và hướng dẫn.

Việc sắp xếp, chỉ định các hướng dẫn viên phải đảm bảo sao cho tất cả các hoạt động, bao gồm cả việc đổi ca đều được giám sát thích hợp.

Trường hợp có người lớn không phải là giáo viên tham gia giảng dạy, giáo viên vẫn phải có mặt để chịu trách nhiệm về tổng thể.

IV. Trang thiết bị

Nên mặc quần đùi thể thao và áo thun. Cũng có thể tùy chọn mặc quần áo thể dục.

Học sinh nên đi giày thể thao trong các hoạt động ngoài trời. Không được phép chỉ đi tất không, trừ khi tập trên lưới bạt (không phải là lưới bạt mini).

Tất cả các thiết bị dụng cụ phải được kiểm tra an toàn trước mỗi buổi học hoặc bài học và nếu bị lỗi thì không được sử dụng.

Thiết bị, dụng cụ phải có chiều cao và rộng thích hợp và được sắp xếp phù hợp cho các hoạt động cụ thể; nên được đặt song song với tường và với khoảng cách thích hợp để dễ quan sát.

Phải có đầy đủ các loại thảm đệm thích hợp để trải ở dưới và xung quanh điểm chiếu của tất cả các dụng cụ; đảm bảo thảm không dịch chuyển ra khỏi vị trí.

Các tấm thảm đệm không được cập kênh; phải được lắp khít vào với nhau, không có gợn sóng. Nếu có thể, cần sử dụng thảm đệm có cạnh bằng velcro (miếng dán). Không được sử dụng loại thảm đệm có lỗ thủng.

Phải luôn có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị đầy đủ.

V. Địa điểm tập luyện, thi đấu

Khi có thể, việc giảng dạy các môn thể dục nên được tiến hành trong nhà, trên sàn gỗ. Nếu thực hiện ngoài trời, thì tập trên sân cỏ tốt hơn trên sân bê tông hoặc nhựa đường. Trong tất cả các trường hợp, đều phải sử dụng đầy đủ thảm đệm lót ở dưới và xung quanh các dụng cụ và trên sàn tập các bài thể dục tự do, nghệ thuật.

VI. Đảm bảo an toàn

Yêu cầu chung

Tổ chức các em thành các nhóm nhỏ để tập luyện ở mỗi nội dung để các em được tập với số lần tối đa và giảm khả năng mất tập trung và sự chán nản.

Các kỹ năng cơ bản cần được dạy theo trình tự. Sự tập trung cảm xúc, nhận thức về cơ thể, việc kiểm soát và căng cơ tạo cơ sở cho sự an toàn trong tập luyện và đó là điều cần thiết.

Nếu giáo viên nhận thấy một học sinh không đủ khả năng thực hiện một động tác kỹ thuật nào đó, thì học sinh đó không được thực hiện kỹ thuật đó. Độ khó của các kỹ năng phải được tập luyện tăng dần và khi đã thành thạo động tác kỹ năng trước đó thì mới tập tiếp kỹ năng khó hơn. Nếu một học sinh không

tự tin khi thực hiện một động tác kỹ thuật nào đó, thì không được bắt buộc học sinh đó phải thực hiện động tác đó.

Chú ý nhắc nhở học sinh không thực hiện bất kỳ bài tập nào khi không được phép.

Học sinh phải cởi bỏ đồ trang sức và các phụ kiện trang trí khác có thể gây chấn thương.

Chú ý nhắc nhở học sinh thường xuyên cắt móng tay và móng chân, để tóc ngắn và nếu có mái tóc dài thì buộc lại cho gọn gàng.

Nếu có thể, chuẩn bị sẵn bình nước đá lạnh để điều trị chấn thương, khi cần.

Các động tác kỹ thuật sau đây không được phép đưa vào chương trình thể dục trong trường học:

- Các bài tập uốn cầu
- Tất cả các bài tập nhào lộn trên không (salto)
- Các bài tập chuỗi đầu
- Các kỹ thuật lộn cầu trước - sau

Tính linh hoạt khớp và phòng ngừa chấn thương

Độ linh hoạt quá mức ở các khớp cũng có thể gây ra chấn thương giống như khi các khớp không linh hoạt. Độ linh hoạt kém ở các khớp góp phần gây ra chấn thương vì nó khiến cho việc thực hiện các kỹ thuật kém hiệu quả. Các bài tập khởi động và ép dẻo là những yếu tố quan trọng trong việc ngăn ngừa chấn thương và phải tuân theo các nguyên tắc sau đây để đảm bảo an toàn tối đa:

- Khởi động trước khi căng- ép dẻo.
- Thực hiện kéo căng trước và sau khi hoạt động.

- Luân phiên kéo căng các nhóm cơ.
- Kéo nhẹ nhàng và chậm.
- Không bao giờ được ép đột ngột hoặc nhanh.
- Kéo đến khi cảm thấy căng hoặc khó chịu nhưng không bao giờ được gây đau.
- Không nín thở thả khi kéo căng, thả chậm và nhẹ nhàng trong khi thực hiện các bài tập kéo căng - ép dẻo.

Có một số động tác nguy hiểm giáo viên, hướng dẫn viên cần lưu ý khi triển khai các chương trình, gồm:

- Động tác quá mức khiến cho khớp xương duỗi hoặc co vượt quá tầm vận động bình thường, ví dụ: uốn lưng, bàn tay ngón chạm chân và gối gập sâu.
- Những động xoắn quá mức, nhanh hoặc lặp đi lặp lại xung quanh một chân đế cố định, ví dụ: vồ vào tường, quay thân.
- Những động tác duy trì hoặc giữ, ví dụ: gập thân ngồi lên – nằm xuống có người giữ chân.
- Các động tác lặp đi lặp lại, ví dụ: quay cánh tay với biên độ nhỏ.
- Cần tránh các động tác khác như chạy dật lùi vì có thể bị vấp ngã hoặc chạy vào các chướng ngại vật.

Có một số hoạt động được coi là không phù hợp để đưa vào buổi tập thể dục. Những động tác cần tránh này bao gồm:

- Mang vật nặng trên đầu, vì sức mạnh ở phần cổ của trẻ chưa được phát triển đầy đủ.
- Các động tác co gập khớp quá mức, ví dụ: nhảy cóc lặp đi lặp lại.
- Treo người trên máy bằng gối đầu gối.
- Các động tác lộn cầu trước - sau.

Cần phải thận trọng đặc biệt khi tập với lưới bạt mini hoặc khi lên hoặc rời khỏi các dụng cụ, máy móc. Cần có sự giám sát đầy đủ, đúng kỹ thuật và khu vực tiếp đất an toàn.

Học sinh phải được hướng dẫn về các nguyên tắc đảm bảo an toàn và các kỹ thuật bảo hiểm giúp đỡ. Cần phải có người bảo hiểm, giúp đỡ (tiếp đà) ở tất cả các dụng cụ, nếu thích hợp. Đối với các động tác kỹ thuật trình độ cao, giáo viên hoặc hướng dẫn viên nên trực tiếp đứng bảo hiểm, giúp đỡ.

Bảo hiểm, giúp đỡ

Trong các chương trình dành cho người mới tập cần chú trọng phát triển các kỹ năng kiểm soát cơ thể có một cách thành thạo. Học sinh không nên phụ thuộc vào việc bảo hiểm, giúp đỡ để thực hiện các kỹ thuật ở trình của người mới tập nhưng khi trình độ kỹ thuật cao lên thì việc bảo hiểm, giúp đỡ lại trở nên quan trọng. Giáo viên, hướng dẫn viên phải nhận thức được những điểm sau đây về việc bảo hiểm, giúp đỡ:

- Khi mức độ kỹ thuật còn thấp thì cần phải chấm giảm đáng kể việc bảo hiểm, giúp đỡ.
- Trong các chương trình càng được nâng cao, việc bảo hiểm, giúp đỡ càng trở nên quan trọng.
- Giáo viên hoặc hướng dẫn viên nên sử dụng các kỹ thuật bảo hiểm, giúp đỡ phù hợp với trình độ của người tập thể dục.
- Bảo hiểm, giúp đỡ không thành thạo có thể gây nguy hiểm. Không nên sử dụng bảo hiểm, giúp đỡ để thay thế cho:
 - Việc luyện tập thể lực không đầy đủ.
 - Thiết bị dụng cụ kém.
 - Chuẩn bị kỹ thuật kém.
 - Bắt buộc người tập thực hiện một động tác kỹ thuật khi chưa làm chủ được các yếu lĩnh then chốt.

Để giảm nhu cầu phải bảo hiểm, giúp đỡ cho học sinh, hướng dẫn viên cần phải sắp xếp các buổi tập theo trình tự các trạm hợp lý ở các dụng cụ khác nhau. Các hướng dẫn viên khi đó có thể thực hiện bảo hiểm, giúp đỡ những người thực hiện các kỹ thuật với dụng cụ khó trong khi những học sinh còn lại của nhóm tự tập các kỹ thuật cơ bản tại các trạm khác.

Thẻ đục nhào lộn

Đối với tất cả các kỹ thuật đòi hỏi phải dùng đến nhiều tấm thảm đệm thì nên sử dụng loại thảm đệm có thể ghép chặt với nhau bằng cách bám dính (velcro) hoặc thảm đệm liền miếng.

Đối với các kỹ thuật nâng cao, thì sàn tập có độ nhún là lý tưởng, với loại thảm mút được sử dụng trong quá trình học các kỹ thuật.

Chỉ có các kỹ thuật cơ bản mới được giảng dạy trên bề mặt bê tông hoặc nhựa đường, và chỉ khi có lớp phủ bề mặt thích hợp.

Lưới bạt mini và Lưới bạt mini đôi

- Thiết bị phải có miếng đệm an toàn được lắp đặt đúng quy cách.
- Mặt lưới bạt phải được kiểm tra kỹ, đảm bảo không có vết rách và kiểm tra các lò xo để đảm bảo các đầu móc luôn phải hướng xuống dưới.
- Phải có các đế cao su chống trơn gắn vào chân của khung lưới bạt.
- Thảm đệm phải được giữ cố định tại chỗ sao cho không có sự di chuyển ra khỏi thiết bị.
- Việc huấn luyện nên bắt đầu với những kỹ thuật cơ bản nhấn mạnh đến tư thế cơ thể vững chắc và nhận biết về không gian.

- Các kỹ thuật phải được phân theo từng cấp độ. Học sinh không được tập vượt cấp khi chưa nắm vững các kỹ thuật cơ bản.
- Các động tác rơi xuống phải được khống chế. Học sinh phải bước ra trước dọc theo tấm thảm khi hoàn thành động tác kỹ thuật.
- Luôn luôn chỉ có một học sinh tập trên dụng cụ này bất cứ lúc nào.
- Tất cả học sinh phải được dạy cách bảo hiểm, giúp đỡ.
- Trường hợp học sinh là người bảo hiểm, giúp đỡ, mỗi em đó phải đứng ở mỗi cạnh lưới của người biểu diễn.

Các dụng cụ cầm tay

Vòng thể dục

- Phải tròn và không bị méo mó.
- Kích thước phù hợp cho người tham gia, tức là vòng khi dựng đứng phải cao đến hông của học sinh.
- Phải trơn nhẵn.
- Khuyến khích sử dụng vòng bằng nhựa hoặc gỗ.

Dây thể dục

- Dây có thể được nện bằng sợi cây gai dầu hoặc vật liệu tổng hợp giữ được những phẩm chất nhẹ nhàng và mềm dẻo. Dây được làm bằng sợi bông là thích hợp nhất.
- Hai đầu dây phải được buộc chặt để đảm bảo an toàn.
- Chiều dài được xác định bằng cách vận động viên đứng lên dây và hai nút thắt chạm vào dưới hố cánh tay.

Bóng thể dục

- Kích thước bóng 18cm-20cm là lý tưởng.
- Bóng phải được làm bằng cao su.

- Nên được bơm căng để cho phép dễ dàng thực hiện các hoạt động nảy và ném.

* Lưu ý: Các dụng cụ sau đây không nhất thiết phải có đối với các chương trình thể dục dụng cụ của trường học và được coi là các phụ kiện tùy chọn

Ngựa thể dục

- Bộ bệ nhảy chống được xếp thành nhiều tầng có các khớp nối là rất tiện dụng.

- Tất cả các dụng cụ cho môn nhảy chống đề phải ở trong tình trạng tốt. Sắp đặt, độ dày và cách trải thảm đệm phải phù hợp với loại dụng cụ trong khi sử dụng và độ khó của động tác kỹ thuật. Không được sử dụng các loại thảm có lỗ thủng.

- Trước khi sử dụng bệ nhảy chống, học sinh phải thông thạo trong việc sử dụng ván giậm nhảy và phải được dạy các kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy và tiếp đất.

- Các kỹ năng cơ bản về các giai đoạn bay, bật lên, cảm giác và kiểm soát cơ thể đều cần thiết để đảm bảo an toàn cho cả người thực hiện và người bảo hiểm, giúp đỡ.

- Chiều cao của bệ nhảy chống phải được điều chỉnh cho phù hợp với trình độ và kinh nghiệm của người tập.

- Tất cả các cú nhảy đều phải có người bảo hiểm, giúp đỡ có kinh nghiệm đứng ở mỗi bên của người thực hiện. Người bảo hiểm, giúp đỡ phải được bố trí thích hợp với cú nhảy được thực hiện, ví dụ: ở phía trước (xuôi theo) bệ nhảy chống để tiếp đà và hoàn thành cú nhảy (xem phần trước về sự phát hiện).

- Cần phải dạy kỹ thuật nâng đúng khi di chuyển dụng cụ nhảy chống. Khi di chuyển một bệ nhảy chống, nên thực hiện theo từng tầng để giảm thiểu trọng lượng.

Xà lạch

- Không nên mặc quần áo có khóa kéo.
- Không nên mặc quần áo dài bó chèn vì chúng có thể gây trơn trượt trên các thanh xà.
- Nên dùng bột tal (bột magiê) để ngăn ngừa trượt tay.
- Trong trường hợp thời kỳ tập luyện cần phải kéo dài, sinh viên phải đeo miếng lót bàn tay bằng da.
- Tất cả các hoạt động phải được nâng cấp và tăng tiến dần.
- Các thanh xà phải được lắp ráp một cách chính xác và neo khóa một cách an toàn. Các tấm đệm trải sàn tập và dây neo phải được kiểm tra để đảm bảo chúng được an toàn trước mỗi lần lên lớp học hoặc mỗi buổi tập.
- Phải có loại đệm phù hợp đặt dưới xà và trong khu vực tiếp đất.
- Khi thực hiện những động tác kỹ thuật mới phải luôn luôn có người bảo hiểm, giúp đỡ.

Cầu thăng bằng

- Phải kiểm tra để đảm bảo chắc chắn rằng khớp điều chỉnh chiều cao đã được khóa chặt, cầu được gắn chắc chắn vào chân đế và toàn bộ cây cầu đã cầu ổn định.
- Nhắc nhở học sinh không điều chỉnh chiều cao của cầu khi không được phép.
- Các động tác kỹ thuật trên cầu phải được tập trước trên sàn, sau đó thực hiện trên cầu thấp và cuối cùng là trên cầu cao.
- Phải có thảm đệm đặt ở dưới cầu, xung quanh chân đế, và trên khu vực rơi tiếp đất.

Vòng treo

- Cần sử dụng bột chống trơn để xoa tay.

- Trong các thời kỳ luyện tập kéo dài, học sinh nên sử dụng miếng đệm bàn tay bằng da.
- Phải có thảm đệm thích hợp được trải ở dưới vòng treo và ở khu vực rơi tiếp đất.
- Ít nhất phải có một người chú đứng bảo hiểm giúp đỡ ở vị trí vòng treo.
- Học sinh nên bắt đầu tập với các động tác kỹ thuật cơ bản và tăng dần độ khó thông qua trình tự tăng tiến các động tác.

Xà kép

- Xà phải được kiểm tra để đảm bảo tất cả các mối lắp ráp đã an toàn và ổn định và độ rộng và chiều cao của xà phù hợp để thực hiện các kỹ thuật động tác.
- Nên sử dụng bột chống trơn để xoa tay.
- Phải có thảm đệm sàn thích hợp trải dưới xà và khu vực rơi tiếp đất.
- Học sinh nên bắt đầu với các động tác kỹ thuật cơ bản. Sức mạnh và kỹ thuật phải ở mức đủ trước khi tiến hành các bài tập nâng cao hơn.
- Ít nhất phải có một người bảo hiểm, giúp đỡ ở vị trí cạnh xà. Khi tiếp đà, phải thực hiện từ bên dưới xà để tránh gây chấn thương cho người bảo hiểm, giúp đỡ.

Xà đơn

- Phải được kiểm tra để đảm bảo xà được lắp ráp đúng và neo khóa một cách an toàn. Các tấm đệm dưới sàn và dây neo phải được kiểm tra để đảm bảo chúng đã được an toàn.
- Nên được sử dụng bột chống trơn để xoa tay.
- Trong các thời kỳ luyện tập kéo dài, học sinh nên sử dụng miếng đệm bàn tay bằng da.

- Phải có thảm đệm sàn thích hợp trải dưới xà và khu vực rơi tiếp đất.
- Ít nhất phải có một người bảo hiểm, giúp đỡ ở vị trí cạnh xà..
- Học sinh nên bắt đầu với các động tác kỹ thuật cơ bản. Sức mạnh và kỹ thuật phải ở mức đủ trước khi tiến hành các bài tập nâng cao hơn.

Thanh Hương tổng hợp
(theo Gymnastic Sports Safety Guidelines)

BÓNG CHUYỀN

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Trường hợp cụ thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ học sinh hoặc người chăm sóc phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát và các hoạt động cần phải thực hiện khi đã được phép bằng văn bản.

Trường hợp sử dụng các sân thi đấu ngoài trời, học sinh phải được hướng dẫn cách sử dụng kem chống nắng thích hợp, ví dụ: SPF50 +, kem chống nắng chịu nước thường xuyên được xoa đi xoa lại.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Trình độ chuyên môn hoặc đào tạo thích hợp trong việc giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền sẽ phụ thuộc vào vai trò của giáo viên, hướng dẫn viên làm nhiệm vụ giám sát, hướng dẫn hay huấn luyện. Các yếu tố khác cần được tính đến là đặc điểm của hoạt động, độ tuổi, khả năng và kinh nghiệm của học sinh tham gia.

Giáo viên phải có chứng chỉ công nhận đã qua lớp đào tạo về kỹ năng chăm sóc, sơ cấp cứu.

III. Trang thiết bị

Trường hợp sử dụng cột lưới có thể di chuyển được thì phải có bộ chân đế nặng để ngăn chặn các cột lưới bị đổ. Không

được để phần nào phần của cột hoặc chân đế của cột lấn vào phần sân tập. Tất cả các cột, đầu cột phải được bọc bằng đệm.

Các tay vịn trên hai cột phải tháo ra được. Bất kỳ các chốt quay nào trên cột đều phải được bọc lại bằng đệm.

Nên tránh dùng các dây neo để giữ hai cột nếu có thể.

Chỗ đứng của Trọng tài phải được bố trí sao cho đảm bảo an toàn cho người chơi.

Phải luôn có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị đầy đủ.

IV. Địa điểm

Mặt sân phải không có vật cản và vật rơi vãi. Mặt sân phải ở cách xa các bức tường và các cấu trúc cột, dầm đỡ mái che.

Trường hợp tổ chức tập luyện thi đấu bóng chuyền bãi biển, thì khu vực sân bóng phải được kiểm tra kỹ lưỡng để loại bỏ các vật rắn hoặc sắc cạnh trước khi bắt đầu hoạt động. Độ dày tối thiểu cho phép của nền cát là 50cm.

Khu vực bao quanh ở ngay vòng ngoài của sân bóng phải có không gian thông thoáng, không có bất kỳ vật thể hoặc chướng ngại nào, ví dụ: Các dụng cụ, trang thiết bị.

Hệ thống đèn chiếu sáng ở các sân bóng trong nhà phải có chụp đèn bảo vệ bằng kim loại hoặc tương tự.

V. Đảm bảo an toàn

Nhắc nhở học sinh không để móng chân, móng tay dài.

Học sinh phải cởi bỏ đồ trang sức và các phụ kiện khác có thể gây chấn thương.

Học sinh phải đi giày phù hợp với bề mặt sân bóng.

Khán giả, những người không tham gia tập luyện, thi đấu, các vận động viên và các vật dụng mang theo phải được để

cách xa ranh giới sân bóng để tránh làm ảnh hưởng đến các động tác di chuyển an toàn của vận động viên.

Không được phép tập luyện, thi đấu trên các bề mặt sân ướt hoặc trơn trượt.

Khởi động và thả lỏng là những yếu tố quan trọng trong việc phòng ngừa chấn thương và phải được thực hiện trước và sau tất cả các buổi tập luyện và thi đấu. Các bài tập ép dẻo- kéo căng trong quá trình khởi động nên thực hiện lần lượt ở các nhóm cơ cho đến hết tầm vận động khớp thông và được xen kẽ trong suốt buổi tập và quá trình khởi động.

Khởi động cần được liên tục trước khi bước vào buổi tập. Cần tạo không khí vui vẻ và sử dụng các trò chơi, hoạt động liên quan các nội dung tập luyện sẽ được thực hiện trong buổi tập.

Nếu có thể, cần chuẩn bị sẵn bình nước đá lạnh để điều trị chấn thương.

Thanh Hương tổng hợp
(theo Volleyball Sports Safety Guidelines)

ĐUA XE ĐẠP

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải hiểu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Điều quan trọng cần lưu ý là theo luật giao thông, xe đạp được công nhận là phương tiện hợp pháp và như vậy:

- Người đi xe đạp phải tuân thủ luật giao thông đường bộ.
- Các tuyến đường đua xe đạp Việt dã được phân loại một cách hợp pháp là các đường phố.
- Tất cả các loại xe cộ kể cả xe đạp đều phải luôn luôn nhường đường cho người đi bộ.

Giáo viên phụ trách phải tổ chức cho học sinh tham gia chương trình giáo dục về an toàn trên đường đua trước khi tham gia tập luyện. Chương trình cần phải cung cấp các hướng dẫn về đường xá và các luật lệ giao thông, các biển báo và tín hiệu, an toàn đường bộ và việc tổ chức các chuyến đi, nếu có điều kiện thích hợp.

Chỉ những học sinh có thể chứng tỏ được các kỹ năng đua xe thành thực và hiểu biết tường tận về các quy định của luật giao thông mới được chọn tham gia đua xe.

Cha mẹ học sinh phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát được phân công và các hoạt động phải được thực hiện khi được sự cho phép bằng văn bản.

Học sinh phải được hướng dẫn cách sử dụng các phương tiện, phương pháp chống nắng, chống nóng thích hợp.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Đua xe đạp trên đường trường

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có kinh nghiệm cá nhân về đua xe đạp trên đường bộ và là một tay đua xe đạp tích cực.

Đua xe đạp trong sân vận động

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có trình độ phù hợp và phải có kinh nghiệm đã được chứng minh trong môn đua xe đạp trong sân vận động và trên sân đua xe đạp lòng chảo và kinh nghiệm làm hướng dẫn viên.

Đua xe đạp địa hình (BMX)

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có trình độ phù hợp và phải có kinh nghiệm đã được chứng minh trong việc tổ chức đua xe đạp địa hình (BMX).

III. Người Giám sát

Nếu một người khác không phải là giáo viên tham gia với tư cách chỉ đạo viên, thì giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm về tổng thể. Giáo viên phải có chứng chỉ công nhận đã qua khóa đào tạo về chăm sóc y tế và sơ cấp cứu.

Đối với nội dung Đua xe đạp trên đường trường

Theo khuyến cáo của tài liệu hướng dẫn dành cho hiệu trưởng và giáo viên phụ trách, tỷ lệ người giám sát với học sinh không được vượt quá 1:15. Hiệu trưởng và giáo viên khi tổ chức nên tính đến các yếu tố như độ tuổi, kinh nghiệm và sự trưởng thành của học sinh, điều kiện giao thông, đường xá và những thách thức khác có thể gặp phải, kể cả kinh nghiệm của người giám sát. Giáo viên phải đạp xe cùng các học sinh và

đảm bảo rằng nhóm không bị chia tách với những người mắc kẹt bị bỏ lại phía sau.

Đối với nội dung Đua xe đạp trong sân vận động và đua xe đạp địa hình

Tỷ lệ giáo viên/ sinh viên không được vượt quá 1:15.

IV. Trang thiết bị

Mỗi học sinh phải có xe đạp đúng kích cỡ của chính mình và phải nắm vững những quy định đối với người đi xe đạp của luật giao thông đường bộ. Xe đạp phải được trang bị hệ thống phanh, lốp xe, xích và bánh răng được bảo dưỡng tốt. Xe đạp dùng để đua trên sân đua lòng chảo phải tuân thủ đúng các thông số kỹ thuật của Liên đoàn Thể thao Xe đạp. Các loại xe đạp thông thường là không phù hợp.

Các loại Xe đạp thi đấu trên đường bộ không được sử dụng cho các nội dung thi đấu xe đạp địa hình. Mỗi học sinh phải đi xe với nhãn hiệu được công nhận là xe đạp địa hình, có đầy đủ các đệm lót trên tay lái, yên xe, thanh giằng và cổ ngỗng.

Việc sửa chữa và điều chỉnh theo yêu cầu đối với xe đạp là trách nhiệm của cha mẹ/ người chăm sóc.

Giáo viên phụ trách phải tiến hành kiểm tra an toàn cho tất cả các xe đạp trước khi bắt đầu chương trình để cho phụ huynh có thời gian điều chỉnh và sửa chữa nếu phát hiện thấy có sự hỏng hóc.

Bất kỳ chiếc xe nào của học sinh tham gia mà không được kiểm tra trước khóa học hoặc nếu phụ huynh / người chăm sóc không thực hiện các sửa chữa hoặc điều chỉnh cần thiết, thì chiếc xe đó sẽ không được sử dụng trong chương trình cho đến khi được sửa chữa hoặc điều chỉnh.

Các học sinh phải luôn luôn đội mũ bảo hiểm theo đúng tiêu chuẩn kỹ thuật. Đối với đua xe đạp địa hình học sinh còn phải vận dụng bảo vệ đầu gối và khuỷu tay, đi găng tay, giày kín chân, mặc quần dài và áo dài tay.

Học sinh nên mặc quần áo phù hợp với các nàu sáng ví dụ: quần short, quần thoát khí hoặc trng phục chuyên dụng cho đua xe đạp. Quần áo lót không phù hợp cho thể loại hoạt động này.

Đối với cuộc đua xe đạp trên đường bộ, tất cả những người tham gia phải mang theo hộp dụng cụ cơ bản bao gồm các loại cờ lê các cỡ phù hợp với loại xe riêng của mình, một bộ dụng cụ vá chữa xăm lốp, xăm dự phòng và bơm. Nếu người tham gia nào không có những dụng cụ, phụ tùng này thì, họ nên đi cùng người khác có mang theo chúng.

Điện thoại di động được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp là mong muốn trên tất cả các chuyến đi, viên nên cho phép các học sinh mang theo, tuy nhiên trong thực tế, điện thoại di động của họ không phải có thể hoạt động được ở tất cả các địa phương.

Phải luôn có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị tốt.

V. Địa điểm tập luyện thi đấu

Đua xe đạp trên đường bộ

Tuyến đường được chọn để thi đấu phải có bề mặt nhẵn, lưu lượng giao thông ít và cho phép các tay đua dễ dàng vượt qua những người đi đường khác. Các chuyến đi dài hơn nên được chia thành các chặng, cho phép thường xuyên có các trạm dừng nghỉ.

Các tuyến đường chung dành cho xe đạp và người đi bộ thường là phổ biến hơn. Nhiều người đạp xe trên những con

đường này xem chúng an toàn hơn trên những tuyến đường bộ. Tuy nhiên, cần thận trọng và nhã nhặn. Mọi nguy hiểm chính đó là xảy ra va chạm ở những nơi mà các con đường ngày giao cắt với các tuyến đường bộ.

Có một số tuyến đường gồ ghề, hẹp và không được thông suốt. Đôi khi, chúng có thể có đông người đi bộ và những người đi xe đạp khác cho nên luôn luôn phải cẩn thận để tránh bị ngã hoặc xảy ra va chạm.

Đua xe đạp trong sân vận động và đua xe đạp địa hình

Đối với đua xe đạp trong sân vận động, nội dung thi đấu phải được giới hạn theo đường bằng hoặc đường lòng chảo khi sử dụng xe đạp chuyên dụng. Đua xe đạp địa hình chỉ được tiến hành tại một cơ sở có các trang thiết bị đua xe địa hình đã được công nhận.

Phải tiến hành kiểm tra, kết hợp với Hội đồng Thể thao nếu nghi ngờ.

VI. Đảm bảo an toàn

Trước khi bắt đầu chương trình và vào đầu mỗi bài học cần phải kiểm tra tính an toàn của xe đạp. Phải được nhắc nhở các học sinh thực hiện kiểm tra xem chiếc xe của họ có đảm bảo để chạy trên đường bộ công cộng hay không, dưới sự giám sát của giáo viên.

Giáo viên hướng dẫn học sinh thường xuyên bảo dưỡng xe đạp của mình đặc biệt là phanh, lốp, và hệ thống chuyển lực.

Giáo viên phụ trách phải kiểm tra để đảm bảo rằng mỗi học sinh đều đã đội mũ bảo hiểm xe đạp được công nhận và đã buộc quai mũ chắc chắn. Giáo viên phải kiểm tra dây giày của học sinh đã được buộc chặt chẽ.

Các hành động quẹo (chuyển hướng) đột ngột, đẩy hoặc kéo một tay đua khác, can thiệp vào sự tiến bộ của một tay đua, hoặc hất tay của tay đua khác ra khỏi tay lái theo cách bị coi là nguy hiểm sẽ bị xử phạt và nếu phạm tội nghiêm trọng, tái phạm thì sẽ bị loại khỏi cuộc chơi.

Đối với đua đi xe đạp trên đường bộ, xe cơ giới đi theo có thể được sử dụng như một "xe hộ tống" để vận chuyển lương thực, phụ tùng và những tay đua bị mệt mỏi, tiến hành sơ cứu và để giúp trong trường hợp khẩn cấp.

VII. Chương trình

Tất cả các chương trình và lịch trình thi đấu phải được thiết kế dựa trên độ tuổi, kinh nghiệm và sự trưởng thành của người tham gia. Học sinh phải chứng tỏ có đủ các kỹ năng đua xe đạp phù hợp trước khi được phép tham dự các cuộc đua xe đạp trong sân vận động hoặc đua xe đạp địa hình.

Các cuộc đua phải được lên kế hoạch và bố trí một cách chu đáo, phù hợp với khả năng của người tham gia.

Trong những trường hợp cụ thể, số người tham gia cuộc đua phải được giới hạn để đảm bảo sự an toàn của tất cả những người tham gia.

Thanh Hương tổng hợp
(theo Cycling Sports Safety Guidelines)

BẢN CUNG

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Cha mẹ phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát theo quy định và các hoạt động sẽ được thực hiện khi có sự cho phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có chứng chỉ Cấp 1 với chuyên môn phù hợp về đào tạo hoặc giảng dạy môn Bản cung. Một giáo viên hiện nay phải được đào tạo về công tác chăm sóc, sơ cấp cứu.

III. Người Giám sát

Tỷ lệ 1:20 với không quá mười (10) học sinh thực hiện bản cung cùng một thời điểm.

Nếu có người lớn không phải là giáo viên tham gia hướng dẫn thì giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm tổng thể.

IV. Trang thiết bị

Các trang thiết bị phải được sử dụng đúng quy cách và hướng dẫn của nhà sản xuất về cách sử dụng, bảo quản, bảo dưỡng, sức mạnh và tuổi thọ hoạt động.

Mỗi học sinh nên sử dụng bao ngón tay, găng tay hoặc thiết bị bảo vệ ngón tay phù hợp với dây cung và đai bảo vệ cánh tay.

Học sinh ăn mặc gọn gàng để tránh quần áo mắc vào dây cung và phải mang giày chắc chắn.

Cây cung phải có độ căng phù hợp, và phải có nhiều mũi tên với độ dài khác nhau.

Bia bắn được sử dụng phải được làm bằng vật liệu stramit (dạng sợi ép) hoặc bọt EVA chuyên dụng (xốp) hoặc các vật liệu thích hợp khác; kích thước khoảng 0,8m đến 1,3m vuông và mũi tên không thể xuyên qua được.

Bia bắn có thể được đặt trên mặt sân hoặc trên đế gỗ. Đế và bản bia phải được gắn chặt để đảm bảo nó không bị xô dịch do gió thổi hoặc bị xô ra phía trước khi rút mũi tên ra.

Phải sử dụng mặt bia được Liên đoàn Bắn cung Quốc tế (FITA) công nhận.

V. Yêu cầu đối với trang thiết bị

- Phải kiểm tra định kỳ các vết nứt, vỡ hoặc dấu hiệu lão hóa. Các vết nứt gãy và bong tróc thường dễ dàng nhận dạng. Các dấu hiệu lão hóa xuất hiện dưới dạng các đám mờ trong sợi thủy tinh và các đoạn phân mảnh. Những cây cung có xuất hiện các vết nứt gãy, bong tróc và các dấu hiệu lão hóa phải được loại ra, không được sử dụng.

- Dây cung phải được kiểm tra thường xuyên để phát hiện các dấu hiệu bị mài mòn và hư hỏng. Những dây cung bị hư hỏng phải được loại bỏ. Phải thường xuyên bảo dưỡng dây cung bằng sáp chuyên dụng.

- Tất cả các cây cung cần phải được căng theo đúng quy cách, được khuyến cáo và được kiểm tra theo các thông số kỹ thuật của nhà sản xuất hoặc xác định chiều dài của cây cung theo đúng phương pháp.

- Chỉ sử dụng các loại dây cung bằng sợi tổng hợp để tránh làm hỏng cung.
- Chiều dài các mũi tên phải phù hợp với độ dài đoạn gương cung để mũi tên không bị hụt hẫng khi người bắn hoàn thành toàn bộ động tác kéo gương cung (vị trí neo).
- Các mũi tên phải được kiểm tra thường xuyên để phát hiện tình trạng hư hỏng và sửa chữa ngay lập tức.
- Học sinh phải được dạy kỹ thuật rút mũi tên ra khỏi bia. Học sinh cần phải cẩn thận quan sát người khác ở đằng sau mình khi thực hiện rút mũi tên.
- Phải có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị đầy đủ.

VI. Địa điểm thi đấu

Tốt hơn cả là sử dụng trường bắn ngoài trời. Khu vực cần được lựa chọn sao cho có thể tận dụng tốt địa hình tự nhiên và đảm bảo không gây nguy hiểm cho bất kỳ người nào. Mũi tên phải được bắn về phía đồi cao hoặc tường chắn. Các trường bắn ngoài trời phải:

- Không có vật cản như cây cối, dây hoặc bụi cây.
- Có một khu vực "trống trải" được thiết lập phía sau các tấm bia. Khu vực thi đấu cần phải có kích thước lớn gấp hai lần khoảng cách của cự ly bắn dài nhất - tối thiểu là 50m.
- Có rào cản và biển báo thích hợp đặt ở những vị trí quan trọng xung quanh trường bắn ngoài trời để hạn chế những người không tham gia đến gần khu vực trường bắn.
- Có các tuyến bắn xác định cho mỗi cự ly bắn.
- Được cách biệt với đường đi dành cho người đi bộ và xe cộ thông thường.
- Có hệ thống lắp đặt bia bắn chắc chắn.

Chỉ sử dụng các trường bắn trong nhà đã được công nhận và có đăng ký. Vật liệu phù hợp như lưới chắn tên phải được đặt phía sau mục tiêu để tránh các mũi tên đâm vào tường.

VII. Đảm bảo an toàn

Giáo viên, hướng dẫn viên phải thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn sau đây:

- Học sinh phải tháo bỏ các đồ trang sức và các phụ kiện khác mà có thể gây thương tích.
- Thiết bị, dụng cụ phải được để sao cho không ai có thể tiếp cận khi không có sự giám sát trực tiếp của giáo viên.
- Thiết lập tuyến bắn đơn được đánh dấu rõ ràng có độ dài đủ cho phép những người tham gia có thể đứng thoải mái với mỗi cung thủ cách nhau một (1) mét và tối đa là bốn (4) cung thủ trên mỗi mục tiêu. Tất cả các cung thủ phải bắn từ tuyến bắn này. Phải bố trí một “tuyến chờ” cách tối thiểu hai (2) mét phía sau tuyến bắn.
- Cấp phát cho học sinh ống đựng tên riêng nếu có thể.
- Xây dựng bộ tín hiệu thông tin liên lạc hướng dẫn, chỉ dẫn cho tất cả người tham gia đều biết rõ khi nào họ có thể di chuyển vào tuyến bắn, bắt đầu bắn, ngừng bắn và lấy mũi tên về.
- Hướng dẫn học sinh biết khi bắn xong, các em phải quay trở về tuyến chờ.
- Hướng dẫn học sinh hướng mũi tên đã được neo về hướng mục tiêu.
- Hướng dẫn học sinh không giương cung bừa bãi khi có hoặc không có mũi tên trong đó, trừ khi họ đang đứng đối mặt với mục tiêu và có ý định bắn.

- Hướng dẫn học sinh không nhặt mũi tên rơi khỏi cây cung của cung thủ ngay trước tuyến bắn khi chưa có tín hiệu 'ngừng bắn' được phát ra.
- Hướng dẫn học sinh đặt các cây cung trên kệ hoặc trên mặt sân bên cạnh tuyến bắn khi họ đã hoàn thành phát bắn, và sau đó bước lùi lại. Khi mọi người ở tuyến bắn đã bắn xong, có thể phát tín hiệu để lên lấy mũi tên.
- Đảm bảo rằng tất cả các mũi tên được lấy cùng một lúc.
- Nếu có hơn hai cung thủ bắn vào cùng một mục tiêu, thì cử một người từ mỗi đội (ví dụ như đội trưởng của mục tiêu) lên rút các mũi tên khỏi mục tiêu của họ, trong khi các cung thủ khác đứng lùi ra sau ở khoảng cách an toàn và dịch sang một bên để tránh bị chấn thương mắt khi rút các mũi tên.

Hồng Anh tổng hợp
(theo Archery Sports Safety Guidelines)

ĐIỀN KINH

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Trong những trường hợp cụ thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ hoặc người chăm sóc phải được thông báo đầy đủ các chi tiết về địa điểm, người giám sát theo quy định và các hoạt động sẽ được thực hiện khi có sự cho phép bằng văn bản.

Học sinh sẽ được hướng dẫn sử dụng các loại kem chống nắng thích hợp, ví dụ: SPF50 +, kem chống nắng phổ rộng, kem chống nắng ngăn chặn tác động thường xuyên của tia cực tím và đội mũ khi cần thiết.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có chuyên môn phù hợp hoặc được đào tạo về giảng dạy, huấn luyện các môn Điền kinh.

Giáo viên phải được đào tạo về công tác chăm sóc, sơ cấp cứu.

III. Người Giám sát

Người giám sát sẽ cần phải xem xét:

- Tuổi, kinh nghiệm và khả năng của học sinh.
- Kinh nghiệm kết hợp hoặc chuyên môn của đội ngũ nhân viên.
- Các hoạt động hoặc các giải đấu sẽ được tiến hành.

- Nếu có người lớn không phải là giáo viên tham gia giảng dạy hoặc huấn luyện, giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm tổng thể. Các trang thiết bị đang chờ sử dụng phải được giám sát. Thiết bị không sử dụng phải được cất giữ để tránh sử dụng trái phép.

IV. Trang thiết bị

- Tất cả thiết bị phải được kiểm tra thường xuyên để đảm bảo an toàn và thường xuyên được bảo dưỡng.

- Thiết bị phải được cất giữ để tránh sử dụng trái phép. Trước khi sử dụng súng và đạn phát lệnh xuất phát phải tham khảo nội dung chỉ dẫn ở chương Bảo vệ học sinh của tài liệu này.

- Thiết bị phải có kích thước, thay đổi hoặc trọng lượng phù hợp với khả năng và trình độ phát triển sức mạnh của học sinh.

- Quần áo không được gây hạn chế hoặc cản trở sự vận động của học sinh trong bất kỳ trường hợp nào.

Địa điểm thi đấu

- Bề mặt đường chạy phải bằng phẳng và chắc chắn để tránh chấn thương bàn chân và cổ chân. Tránh chạy trên các bề mặt cứng như nhựa đường hoặc bê tông.

- Các hố cát phải được trang đều và kiểm tra, loại bỏ các dị vật trước khi bắt đầu tập luyện. Các đường bờ quanh của hố phải ngang mức mặt đất.

Đảm bảo an toàn

Nguyên tắc chung

- Học sinh được hướng dẫn mang giày thể thao nói chung, hoặc trong các trường hợp cụ thể là giày chạy, giày ném đẩy hoặc giày nhảy có đinh.

- Điều quan trọng là phải khởi động và làm các động tác ép dẻo trước khi tập luyện và thi đấu.

- Hoạt động ép dẻo (kéo căng) và khởi động là những yếu tố quan trọng trong việc ngăn ngừa chấn thương và phải tuân thủ những điểm sau đây khi thực hiện kéo căng để đảm bảo an toàn tối đa:

- Khởi động trước khi kéo căng.
- Thực hiện kéo căng trước và sau khi tập.
- Luân phiên kéo căng các nhóm cơ.
- Ép, căng một cách nhẹ nhàng và từ từ.
- Không được kéo căng một cách dồn dập hoặc quá nhanh.
- Kéo căng, ép đến mức hoặc đến khi thấy khó chịu nhưng không bao giờ được gây đau.

- Không nín thở khi thực hiện hoạt động kéo căng, hãy thở chậm và nhẹ nhàng.

- Khi có những biểu hiện đau, dễ tổn thương, hạn chế vận động hoặc khuyết tật cần phải nhanh chóng tìm đến chuyên gia y học thể thao có trình độ để xử lý. Cần lưu ý đặc biệt về những vùng phát triển nhanh ở tuổi vị thành niên và dễ bị tổn thương trong tập luyện, bao gồm cột sống, đầu gối và cổ tay.

- Phải quán triệt các em học sinh không được sử dụng thiết bị tập luyện mà không có sự giám sát.

- Việc sử dụng các loại giày đinh sẽ được giới hạn trong các buổi tập có tổ chức và các nội dung thi đấu nhất định (có nhiều hiệp hội thể thao trường học sẽ đưa ra những hạn chế về việc sử dụng giày đinh). Giày đinh chỉ được mang trong các nội dung thi đấu riêng. Không được đi các loại giày đinh trong thời gian đi đến, trở về hoặc giữa các nội dung thi đấu.

- Trường hợp được phép sử dụng giày đinh, học sinh phải được hướng dẫn cẩn thận để tránh chấn thương, đặc biệt là trong

các nội dung chạy, nhảy. Đối với những nội dung không chạy hoàn toàn theo các ô chạy, cần phải chú ý đặc biệt ngay từ khi xuất phát. Ở nội dung thi chạy 800 mét, nên thực hiện xuất phát theo các ô chạy. Đối với nội dung thi chạy 1500, 3000 và 5000 mét, vượt chướng ngại vật và đi bộ, nên tổ chức xuất phát theo tuyến hình bậc thang để giảm thiểu sự đông đúc khi xuất phát.

- Cần phải bố trí sẵn bộ dụng cụ y tế được trang bị tốt.
- Chuẩn bị sẵn cả nước đá lạnh, nếu có thể để điều trị chấn thương.
- Phòng ngừa mất nước cơ thể là cần thiết trong quá trình tập luyện và thi đấu. Học sinh cần được hướng dẫn việc uống nước trước và trong suốt các buổi tập.

CÁC NỘI DUNG KHÁC TRONG MÔN ĐIỀN KINH

- Khu vực tiếp đất và giậm nhảy phải được duy trì để tránh nguy cơ gây chấn thương cho học sinh. Các thiết bị đang chờ sử dụng phải được giám sát.
- Thiết bị không sử dụng phải được cất giữ đúng cách để tránh sử dụng trái phép.
- Những học sinh có tiền sử bị chấn thương cổ chân hoặc khớp gối sẽ không được tiến hành các môn nhảy.

Nhảy cao

Đối với các môn nhảy cao, những biện pháp an toàn sau đây phải được áp dụng:

- Đảm bảo khu vực tiếp đất phải có các tấm đệm, được liên kết chắc chắn bằng dây đai hoặc dây buộc và phủ rộng toàn bộ khu vực bằng từng miếng chồng lên nhau.
- Đảm bảo các tấm phải được bóc xếp bằng tay cầm ở bên cạnh và không được mang vác lên trên lưng, vai hoặc đầu.

- Đảm bảo các khu vực chạy đà và giậm nhảy bằng phẳng, khô ráo và không có các vật liệu gây trơn trượt.
- Các điểm giậm nhảy cụ thể cần phải được xác định và ấn định để tránh rơi ra ngoài tấm đệm khi tiếp đất.
- Tuyệt đối không được sử dụng thanh xà có tiết diện hình tam giác. Nên dùng các thanh xà bằng sợi thủy tinh thông thường trong thi đấu.
- Thanh xà ngang nhảy cao phải được mang ra khỏi khu vực thi đấu khi không sử dụng thực tế trong thời gian khởi động trước khi thi đấu có sự giám sát và thi đấu thực sự.
- Các cột chống xà trong nhảy cao phải đủ vững chắc để tránh bị đổ vào tấm đệm trong quá trình nhảy.
- Các tấm đệm dùng cho môn nhảy cao cần phải:
 - Bao phủ một diện tích khoảng 3600mm x 2400mm với chiều cao 600mm tính từ mặt sân.
 - Liên kết với nhau để tránh sự tách biệt.
 - Có các nếp liên kết cách nhau khoảng 900mm.
 - Có một lớp vải thoáng mềm mại ở mặt trên (mặt rơi xuống) có khả năng chịu va đập.
 - Đệm được làm bằng cao su xốp hoặc khối bọt tổng hợp với mật độ tối thiểu là 18 kg/m³

Kỹ thuật nhảy cao úp bụng (Fosbury Flop):

Trong điều kiện thích hợp, các giáo viên hoặc huấn luyện viên có trình độ chuyên môn sâu về nội dung thi đấu này sẽ tiến hành tuyển chọn các học sinh bộc lộ triển vọng trong các hoạt động cơ bản của môn này vào các nhóm chuyên môn hóa để phát triển cao hơn.

Tất cả các học sinh tham gia nhóm học kỹ thuật nhảy úp bụng phải được luyện tập các hoạt động cơ bản một cách đầy đủ trước khi tiến tới bài tập kỹ thuật thực sự.

Sử dụng các loại thảm thể dục làm đệm tiếp đất trực tiếp là không phù hợp, nhưng có thể kê ở dưới, khoảng 15cm, xung quanh phía sau của đệm.

Nhảy xa, nhảy ba bước

Đối với các hoạt động nhảy xa và nhảy ba bước, cần phải áp dụng các biện pháp an toàn sau đây:

- Hồ cát phải được xới và trang đều trước khi thực hiện bất kỳ lần nhảy nào bất kỳ. Phải loại bỏ bất kỳ vật rắn hoặc vật sắc nhọn nào ra khỏi hồ cát.
- Đảm bảo ván giậm nhảy được nhìn thấy rõ ràng (và tốt nhất là sơn màu trắng), phẳng và ngang bằng với mặt sân.
- Không dùng các trụ mốc bằng thép hoặc bằng gỗ để ghi đánh dấu cách đặt ở bên cạnh hoặc bên trong hồ cát. Nên dùng dải băng có vạch màu để chỉ các cự ly mà vận động viên nhảy được.
- Đảm bảo khu vực tiếp cận được xác định rõ ràng và không bị cản trở.
- Đảm bảo các cú nhảy chỉ diễn ra theo một hướng.
- Trang đều hồ cát sau mỗi lần nhảy để đảm bảo bề mặt tiếp đất.
- Đảm bảo không để các dụng cụ chuẩn bị hồ cát như bàn trang, xẻng.., ở trong, hoặc bên cạnh, khu vực nhảy.
- Đảm bảo độ sâu của cát phù hợp cho thi đấu ở mọi nhóm tuổi và độ sâu của cát đều nhau trong toàn bộ hồ cát.
- Không khuyến khích các học sinh có tiền sử bị chấn thương mắt cá chân hoặc đầu gối tập luyện môn nhảy ba bước.

Các môn ném đẩy

Các môn ném đẩy đòi hỏi vận động viên phải có thể lực phát triển, khả năng phối hợp tinh tế và các kỹ xảo, kỹ thuật để nâng

cao thành tích thi đấu. Ngoài ra, sức mạnh cũng rất quan trọng trong các môn này.

Huấn luyện là quá trình có tính chất lặp đi lặp lại và do đó các vận động viên trẻ tuổi có nguy cơ bị chấn thương do sự quá tải đối với các mô chưa trưởng thành, đặc biệt là trong vùng lân cận của các khớp chi trên, cùng với lưng và đầu gối cũng là những khu vực cần quan tâm. Những trường hợp chấn thương này có thể tránh được nếu các học sinh trẻ biết giới hạn hoặc hạn chế khối lượng ném đẩy trong mỗi buổi tập. Hầu hết các buổi tập ném đẩy nên được giới hạn lượng vận động ở mức dưới tối đa.

Do tính chất của các môn ném đẩy, cần phải đặc biệt chú ý đến việc giám sát hoạt động huấn luyện hoặc các nội dung thi đấu. Để đảm bảo an toàn tối đa, cần phải sử dụng các biện pháp sau:

- Các hoạt động phải được bố trí cách xa các tòa nhà, những nơi có người đi qua lại và có các hoạt động khác.
- Bãi tập phải cho phép quan sát được đầy đủ, tòa nhà các học sinh.
- Khu vực ném đẩy phải có chiều rộng phù hợp cho việc hướng dẫn nhóm tập luyện, hoặc có thể thực hiện luân phiên với số lượng người ném ít hơn.
 - Tất cả các hoạt động ném đẩy đều diễn ra theo một hướng.
 - Phải đảm bảo an toàn cho những người ở các khu vực liền kề.
 - Theo trình độ khả năng của nhóm, khu vực ném phải có đủ chiều dài để chứa các dụng cụ ném rơi xuống.
 - Khu vực sân ném đẩy, khu vực tiếp cận và khu vực ra tay phải được đánh dấu bằng những dấu hiệu có thể nhìn rõ để ngăn chặn những người không tham gia tiến lại gần.

- Khu vực tiếp cận và khu vực ra tay phải khô, thoáng và không có các vật liệu bị rơi vãi.
- Chỉ sau khi đã cho sạch tất cả đã thực hiện xong lượt ném, đẩy các em học mới được phép đi bộ lên để thu nhặt dụng cụ. Việc thu nhặt dụng cụ phải được thực hiện bằng cách mang trở về, không ném hoặc lăn về.
- Học sinh phải được hướng dẫn cách di chuyển sau khi ném và chờ thu nhặt dụng cụ.

Môn đẩy tạ

Đối với môn đẩy tạ phải sử dụng các biện pháp an toàn sau:

- Phải vận chuyển tạ trong các thùng kiên cố và tính toán số lượng hợp lý để hạn chế tổng khối lượng vận chuyển.
- Đảm bảo cho học sinh xếp hàng với cự ly, khoảng cách hợp lý, và tất cả các lần đẩy đều thực hiện theo một hướng khi hướng dẫn các nhóm kỹ thuật đẩy tạ tại chỗ và kỹ thuật bước trượt.
- Kỹ thuật ném xoay chỉ những hướng dẫn viên điền kinh có trình độ mới được dạy kỹ thuật đẩy tạ quay vòng. Khi hướng dẫn nhóm tập luyện kỹ thuật đẩy tạ xoay vòng cần phải:
 - Đảm bảo động tác quay đẩy được thực hiện tay không hoặc đẩy dụng cụ đã được thay đổi.
 - Khi thực hiện quay người đẩy tạ, phải đảm bảo mỗi lần đẩy chỉ có một người thực hiện.
 - Khi thực hiện ném đẩy, phải đảm bảo chắc chắn rằng các học sinh khác đã hoàn toàn đứng sau lồng bảo vệ hoặc các rào chắn và không có ai ở trong khu vực bảo vệ đã được căng dây.
 - Trường hợp không có sẵn lồng bảo vệ hoặc rào chắn, phải đảm bảo cho các học sinh khác lùi ra sau ít nhất là 10 mét và ở phía bên không ném.

- Khuyến cáo cần phải có một khu vực ném đĩa dành riêng cho môn đẩy tạ. Điều này thuận tiện cho việc sửa chữa các vết lõm (sử dụng cát / đất) sau thời gian sử dụng. Biện pháp này sẽ làm giảm nguy cơ chấn thương khớp cổ chân.

- Có thể sử dụng lồng bảo vệ hoặc rào chắn tạm thời bằng cách xoay vòng cho các nội dung thi đấu (ví dụ: hàng rào, lưới khúc côn cầu).

Môn ném đĩa

Đối với môn ném đĩa phải sử dụng các biện pháp an toàn sau:

- Kiểm tra chất lượng các đĩa và không sử dụng những chiếc đĩa có rìa bị nứt hoặc các ốc vít ở giữa bị lỏng lẻo.

- Khi hướng dẫn nhóm tập luyện động tác đứng ném, phải đảm bảo:

- Những người ném phải ở cách nhau ít nhất 5 mét.

- Những người ném tay trái được xếp ở bên trái của nhóm.

- Khi hướng dẫn nhóm tập luyện thực hiện kỹ thuật quay:

- Đảm bảo động tác quay được thực hiện tay không hoặc với dụng cụ đã được thay đổi.

- Khi thực hiện động tác kết hợp quay người –ra tay, phải đảm bảo mỗi lần ném chỉ có một người thực hiện.

- Khi thực hiện ném, phải đảm bảo chắc chắn rằng các học sinh khác đã hoàn toàn đứng sau lồng bảo vệ hoặc các rào chắn và không có ai ở trong khu vực bảo vệ đã được căng dây.

- Trường hợp không có sẵn lồng bảo vệ hoặc rào chắn, phải đảm bảo cho các học sinh khác lùi ra sau ít nhất là 20 mét và ở phía bên không ném.

- Đảm bảo những chiếc đĩa phải được mang trở lại khu vực ném không được lẩn về.

- Có thể sử dụng lồng bảo vệ hoặc rào chắn tạm thời bằng cách xoay vòng cho các nội dung thi đấu (ví dụ: hàng rào, lưới khúc côn cầu).

Môn phóng lao

Đối với môn phóng lao, cần áp dụng các biện pháp an toàn sau:

- Phải cầm lao bằng tay nắm và để ở vị trí thẳng đứng với đuôi lao hướng lên trên, trừ khi người ném đã vào khu vực tiếp cận và đang chuẩn bị ném.
 - Cấm cầm lao chạy trừ khi đang chuẩn bị ném.
 - Cấm chạy lên để lấy cây lao về để tránh chạy đâm vào đầu mút của đuôi lao.
 - Hướng dẫn học sinh cách đặt bàn tay lên phần đầu của đuôi lao trước khi xoay để rút cây lao khỏi mặt sân.
 - Hướng dẫn học sinh đặt bàn tay lên đầu nhọn của đuôi lao khi nhặt một cây lao đang nằm ngang trên mặt sân. Tay này nên được giữ nguyên vị trí cho đến khi phần đầu của đuôi lao được nâng lên cao quá đầu để đưa cây lao lên vị trí thẳng đứng.
 - Đảm bảo phải mang các cây lao trở lại khu vực ném.
 - Khi hướng dẫn tập theo nhóm:
 - Đảm bảo mọi hoạt động ném được thực hiện từ một tuyến duy nhất và nằm trong ranh giới đã được đánh dấu rõ ràng.
 - Các học sinh phải được phân bố trên những khoảng cách thích hợp.
 - Các học sinh khác phải tập hợp cách xa ít nhất 10 mét phía sau và ở bên khu vực tiếp cận và khu vực ném đã được đánh dấu.
 - Đảm bảo khu vực ném lao không có đường dây điện đi qua ở phía trên hoặc ở gần đường dây điện.

Môn ném tạ xích

Có thể giới thiệu các động tác kỹ thuật theo nhóm lớp học. Các động tác lăng và quay vòng có thể được dạy và thực hành luyện tập với một loạt các dụng cụ hỗ trợ như quả bóng rổ đặt trong một bao lưới.

Học sinh đã được chọn vào các nhóm nhỏ do các giáo viên hoặc huấn luyện viên được đào tạo chuyên môn về môn ném tạ xích hướng dẫn, sau đó sẽ tiếp tục được lựa chọn.

Khi luyện tập, thi đấu môn ném tạ xích, phải thực hiện các biện pháp an toàn sau:

- Do tốc độ ra tay cao và không thể dự đoán trước được đường bay của tạ, cho nên cần phải đảm bảo rằng việc dạy học hoặc huấn luyện các vận động viên ném tạ xích thực sự chỉ được thực hiện ở nơi có lồng bảo vệ đúng quy cách. Khi giảng dạy động tác với các dụng cụ hỗ trợ cũng nên sử dụng lồng bảo vệ.

- Phải đeo găng tay khi ném.
- Đảm bảo những người không tham gia phải ở bên ngoài và phía sau lồng bảo vệ, cách xa dây bảo vệ.
- Đảm bảo quả tạ được kéo trở về khu vực ném, không mang về.
- Thay dây tạ thường xuyên để tránh sự mòn rã của kim loại.
- Kiểm tra dây tạ thường xuyên để đảm bảo dây tạ an toàn ở tay cầm và chốt xoay của đầu tạ.

CÁC NỘI DUNG CHẠY CỦA MÔN ĐIỀN KINH

Đường chạy phải được kiểm tra để đảm bảo không có các vật cản và vật rơi vãi.

Các bàn đạp xuất phát, đinh chốt và búa phải được lấy ra khỏi đường chạy và được cất giữ ở nơi an toàn khi không sử dụng.

Nắm vững các yêu cầu đối với tất cả các môn thể thao, nhất là đối với việc sử dụng súng và đạn phát lệnh.

Môn chạy cự ly ngắn

Không sử dụng dải băng căng ở vạch đích trong các hoạt động chạy nước rút.

Các học sinh phải chạy theo ô chạy riêng nếu có thể.

Đảm bảo học sinh nhận thức được những nguy hiểm có thể xảy ra khi sử dụng giấy đinh.

Chạy tiếp sức

Đối với môn chạy tiếp sức phải sử dụng các biện pháp an toàn sau:

- Đối với nội dung thi đấu 4 x 100m, hướng dẫn học sinh ở trong ô chạy của họ trong thời gian trao-nhận tín gậy và trong khoảng thời gian an toàn sâu đó. Đối với nội dung thi đấu 4 x 400m, điều này chỉ áp dụng cho lần trao-nhận tín gậy đầu tiên.

- Bảo đảm các khu vực chuyển tiếp sức luôn luôn được giám sát trong suốt quá trình thi đấu.

- Đảm bảo tất cả các tín gậy đều được làm bằng vật liệu nhẹ như nhôm và có kích thước đồng đều nhau.

Học sinh không được mang giấy đinh khi học kỹ thuật trao-nhận tín gậy.

Chạy vượt rào

Đối với môn chạy vượt rào cần phải áp dụng các biện pháp an toàn sau:

- Đảm bảo trọng lực của thanh rào không được đặt quá xa chân đế của cột đứng theo chiều cao của rào.
- Hướng dẫn học sinh cách đặt các rào chạy theo hướng các rào có thể đổ.
- Đảm bảo các rào sử dụng để đào tạo người mới tập và học sinh tiểu học phải có trọng lượng nhẹ.
- Đảm bảo độ cao và khoảng cách các rào được bố trí sao cho việc học đúng kỹ thuật được dễ dàng.

Hồng Hạnh tổng hợp
(theo Athletics Sports Safety Guidelines)

CẦU LÔNG

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Trường hợp cụ thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ học sinh phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát theo quy định và các hoạt động sẽ được thực khi có sự cho phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Trình độ chuyên môn thích hợp hoặc trình độ huấn luyện cần thiết để tiến hành một hoạt động sẽ phụ thuộc vào vai trò của giáo viên, hướng dẫn viên có phải là người giám sát, hướng dẫn hay huấn luyện hay không. Các yếu tố khác cần được xem xét là tính chất của hoạt động, độ tuổi, khả năng và kinh nghiệm của các sinh viên tham gia tập luyện.

Giáo viên phải có chứng nhận đã tham gia khóa đào tạo về chăm sóc, sơ cấp cứu.

III. Người giám sát

Trường hợp có người lớn không phải là giáo viên tham gia việc giảng dạy, giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm tổng thể.

- **Trang thiết bị**
- Lưới và các cột lưới phải ở trong tình trạng tốt, được bảo quản đúng cách để tránh bị đổ sập, không có cạnh sắc và bất kỳ nguy hiểm nào khi va chạm vào.

- Học sinh phải được hướng dẫn cách giữ cho tay cầm cây vợt khô ráo và cây vợt luôn ở trong tình trạng tốt.
- Học sinh được hướng dẫn sử dụng giày có đế chống trượt phù hợp với bề mặt sân.
- Không được mang theo hoặc cất giữ các vật dụng cá nhân ở trên sân.
- Phải luôn có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị tốt.

IV. Địa điểm tập luyện, thi đấu

- Mặt sân phải ở trong tình trạng tốt và không có vật cản và vật rơi vãi.
- Đảm bảo có đủ khoảng trống xung quanh bên ngoài các đường biên của sân để cho phép tự do di chuyển.
- Nếu chơi trong nhà, phải có ánh sáng và thông gió thích hợp.

V. Công tác đảm bảo an toàn

- Khán giả và những động viên không tham gia thi đấu phải được hướng dẫn ở ngoài khu vực tòa án trong lúc thi đấu.
- Học sinh phải được hướng dẫn không được vào các sân khác có các vận động viên đang hoạt động để nhặt cầu (hoặc vì bất kỳ lý do nào khác) trong khi cuộc thi đang diễn ra. Vận động viên phải dừng chơi bất cứ khi nào có vật lạ xuất hiện trên sân.
- Học sinh được hướng dẫn không được có quá hai vận động viên ở trên sân cùng một lúc. Điều này chỉ có thể thay đổi khi được sự đồng ý của giáo viên phụ trách hoặc người hướng dẫn tập luyện.
- Khi có sự nghi ngờ, khuyến khích giao tiếp giữa các vận động viên và tư vấn cho vận động viên ở trước sân, tránh để các đối tác đối mặt nhau trong thời gian diễn ra trận đấu, tránh để xảy ra chấn thương hoặc các va chạm khác.

- Đeo kính bảo hộ có thể giúp làm giảm nguy cơ chấn thương mắt.
- Khởi động và thả lỏng là những yếu tố quan trọng trong việc phòng ngừa chấn thương và phải được đưa vào thực hiện trước và sau tất cả các buổi tập luyện và thi đấu. Các hoạt động kéo căng-ép dẻo được thực hiện trong giai đoạn khởi động nên vận động các cơ đến hết toàn bộ biên độ động tác mà sẽ thực hiện trong suốt buổi tập và được xen kẽ trong suốt quá trình khởi động.
 - Vận động viên cần đảm bảo uống đủ nước trước, trong và sau khi chương trình tập luyện.
 - Cần chuẩn bị trước bình nước đá lạnh để điều trị chấn thương khi cần.

VI. Đặc điểm chuyên môn

- Khi học chơi cầu lông, VĐV nên bắt đầu với bài học "Làm quen với cầu" giới thiệu các động tác, kỹ năng kỹ thuật, chiến thuật và thể chất cơ bản thông qua các hoạt động cơ bản, nâng cao thể trạng...

Hồng Hạnh tổng hợp
(theo Badminton Sports Safety Guidelines)

BÓNG RỎ

I. Yêu cầu chung

Trước tiên cần phải nêu rõ những yêu cầu về an toàn đối với tất cả các hoạt động thể chất và thể thao để mọi người hiểu được trách nhiệm phải tuân thủ của mình.

Trường hợp cụ thể, ví dụ như đưa vào chương trình thể thao trường học, cha mẹ học sinh phải được thông báo đầy đủ về địa điểm, người giám sát theo quy định và các hoạt động sẽ được thực khi có sự cho phép bằng văn bản.

II. Trình độ và kinh nghiệm của giáo viên, hướng dẫn viên

Giáo viên, hướng dẫn viên phải có chuyên môn phù hợp hoặc được đào tạo về giảng dạy, huấn luyện Bóng rổ.

Giáo viên phải có chứng nhận đã tham gia khóa đào tạo về chăm sóc, sơ cấp cứu.

III. Người giám sát

Trường hợp có người lớn không phải là giáo viên tham gia việc giảng dạy, giáo viên phải có mặt để chịu trách nhiệm về tổng thể.

IV. Trang thiết bị

- Các cột đỡ bảng rổ và các tường chắn phía sau các cột mà có thể hạn chế hoặc ảnh hưởng tới sự di chuyển vào các cầu thủ phải được phủ thêm các miếng đệm. Tương tự, bất kỳ chướng ngại vật nào nhô ra vào các khoảng trống phải được đệm thêm.

- Đối với cuộc thi đấu liên trường, lưới phải được mắc chặt vào vòng rổ. Không được sử dụng lưới kim loại.

- Để giày thể thao phải có đủ độ bám tùy theo bề mặt sân thi đấu.

- Phải luôn có sẵn một bộ dụng cụ y tế được trang bị tốt.

V. Địa điểm tập luyện, thi đấu

- Mặt sân phải không có vật cản và vật rơi vãi.

- Xung quanh sân phải có khoảng trống và ở đó tuyệt đối không có bất kỳ đồ vật hoặc vật cản nào, như các dụng cụ, ghế ngồi, cặp sách...

VI. Công tác đảm bảo an toàn

- Học sinh phải tháo bỏ tất cả các thứ đồ trang sức hoặc phụ kiện có thể gây chấn thương.

- Học sinh phải cắt và dũa nhẵn các móng tay, móng chân. Các cầu thủ được phép đeo các loại găng để bảo vệ cổ tay.

- Không được để khán giả và các đồ mang theo tràn vào khoảng trống xung quanh các đường biên của sân để tránh gây ảnh hưởng đến sự vận động an toàn của các cầu thủ và trọng tài.

- Cần chuẩn bị trước bình nước đá lạnh để điều trị chấn thương khi cần.

- Những học sinh tham gia tập luyện, thi đấu tại các địa điểm tập luyện thi đấu ngoài trời phải được hướng dẫn đầy đủ về các biện pháp chống nắng.

Hồng Hạnh tổng hợp

(theo Basketball Sports Safety Guidelines)

THÔNG TIN TỔNG HỢP

TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 04.3747.2958 – 04.3747.5254; Fax: 04.37471981

Email: banbientap@tdtt.gov.vn

Website: www.tdtt.gov.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:

Giám đốc Trung tâm Thông tin TĐTT

Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam

TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH

Biên tập:

Ths. Lý Đức Thùy (Trưởng ban)

Ths. Ngô Thịnh Hùng

Biên dịch:

Phương Ngọc, Trần Bình, Thu Hà, Hồng Anh

Hồng Hạnh, Hải Yến, Đức Anh

Trình bày:

Xuân Nhi