



SIGULDAS NOVADA DOME SIGULDAS VALSTS ĢIMNĀZIJA

Reģ.nr.4319901124

Krišjāņa Barona 10, Siguldā, Siguldas novadā, LV-2150, tālr./fakss: 67971461, e-pasts: svg@sigulda.lv
SEB BANKA, konts Nr.LV15UNLA0027800130404, kods UNLALV2X

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Siguldā

11.12.2015.

Nr. 10-1/5

Noteikumi par drošību sporta sacensībās un nodarbībās

*Izdoti saskaņā Ministru kabineta 2009.gada 24.novembra
noteikumiem Nr.1338 "Kārtība, kādā nodrošināma
izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to
organizētajos pasākumos" 7.7.apakšpunktu*

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi par drošību sporta sacensībās un nodarbībās (turpmāk – noteikumi) nosaka kārtību kādā Siguldas Valsts ģimnāzija (turpmāk – izglītības iestāde) nodrošina izglītojamo drošību sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Noteikumu mērķis ir nodrošināt izglītojamo un citu iesaistīto pušu informētību par drošības prasībām sporta sacensībās un nodarbībās.
3. Noteikumu izpratnē sporta sacensības un nodarbības ir process, ko izglītības iestāde organizē gan iestādes teritorijā, gan ārpus, un kurā piedalās izglītības iestādes izglītojamie.

II. Organizatoriskās prasības nodarbībā/sacensībās

4. Nodarbībā/sacensībās (izņemot specifiskos sporta veidos apvidū) rīko tam paredzētās vietās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktām prasībām un laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamo drošību.
5. Vismaz vienu darba dienu pirms sacensību norises izglītības iestādes direktors norīko atbildīgās personas.
6. Nepieciešamības gadījumā sacensību organizētājs saskaņo to norisi ar pašvaldības vai Valsts policiju, kā arī informē Valsts policiju par pasākuma norisi, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo drošību.
7. Nodarbībā/sacensībās izglītojamajam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
8. Pirmais sporta zālē ierodas nodarbību/sacensību vadītājs (turpmāk - pedagogs). Izglītojamajiem sporta zālē uzturēties ir atļauts tikai pedagoga klātbūtnē.

9. Nodarbību laikā izglītojamajiem jāievēro disciplīnu, jāpilda pedagoga norādījumi un apzināti aizliegts traucēt citus izglītojamos, kā arī iespēju robežās jāsamazina traumatisma riski sev un citiem.

10. Izglītojamajiem sporta inventāru atļauts izmantot tikai ar pedagoga atļauju. Pirms sporta inventāra lietošanas izglītojamajam jāveic vispārējs sporta inventāra novērtējums – vai tas ir darba kārtībā, tam nav acīmredzamu bojājumu.

11. Ja ārsts izglītojamam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās, izglītojamam vai to likumiskajiem pārstāvjiem ir pienākums nākamajā darba dienā pēc atzinuma saņemšanas par to informēt izglītības iestādes ārstniecības personu, pedagogu vai klases audzinātāju.

12. Izglītojamais, kurš saskaņā ar ārsta atzinumu ir atbrīvots no nodarbības/sacensībām, to laikā atrodas izglītības iestādes teritorijā un pilda citus pedagoga organizatoriskus norādījumus.

13. Gadījumos, ja izglītojamais, kurš saskaņā ar ārsta atzinumu ir atbrīvots no nodarbībām/sacensībām pēc savas iniciatīvas piedalās nodarbībā/sacensībās, atbildību par veselību pasliktinošiem apstākļiem uzņemas pats izglītojamais (ja ir rīcībspējīgs) vai viņa likumiskais pārstāvis.

14. Nodarbības/sacensību laikā izglītojamie veic pedagoga norādītus vingrinājumus un lieto paredzētos aizsarglīdzekļus.

15. Pirms katras nodarbības/sacensībām pedagogs izglītojamajiem organizē ķermeņa muskulatūras vispārējo fizisko iesildīšanos.

16. Nodarbības/sacensību laikā izglītojamie nevalkā gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus, nozīmītēm un citus dekoratīva rakstura aksesuārus.

17. Ja nodarbības/sacensību laikā izglītojamajam pasliktinās veselības stāvoklis, pats izglītojamais vai citi izglītojamie nekavējoties informē pedagogu. Pedagogs nepieciešamības gadījumā informē izglītības iestādes medmāsu un klases audzinātāju. Ja izglītojamajam pasliktinās veselības stāvoklis pirms nodarbības/sacensībām, pats izglītojamais vai citi izglītojamie nekavējoties informē pedagogu.

18. Nodarbības/sacensību laikā atļauts lietot tikai pedagoga norādītos dzērienus vai pārtiku.

19. Ja nodarbības/sacensību laikā izglītojamā rīcības rezultātā konstatē sporta inventāra bojājumus, pedagogs noformē aktu un informē izglītības iestādes vadītāju. Izglītības iestāde var pieprasīt izglītojamajam (ja ir rīcībspējīgs) vai viņa likumiskajam pārstāvim radušos zaudējumus civiltiesiskā ceļā.

20. Izglītības iestāde nenes atbildību par sporta ģērbtuvēs vai sacensību norises vietā esošām izglītojamo materiālām vērtībām.

III. Drošības prasības nodarbības

21. Pedagogs atbilstoši nodarbības raksturam, nodarbības sākumā informē izglītojamos par specifiskām drošības prasībām.

22. Drošības prasības skriešanas disciplīnās:

22.1. īsajās (60 m un 100 m) distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;

22.2. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst fiziski traucēt cita izglītojamā kustību;

22.3. pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās. Lēnām vēl jānoskrien 10-30 metri.

23. Drošības prasības lēkšanas disciplīnās:

- 23.1. jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē, jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
 - 23.2. nedrīkst atstāt grābekli vai lāpstu lēkšanas sektorā;
 - 23.3. grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju;
 - 23.4. lēcieni drīkst izpildīt tikai tad, kad pedagogs ir devis komandu lēciena izpildei;
 - 23.5. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vietā;
 - 23.6. mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē.
 - 23.7. ja augstlēkšanu izpilda telpās, jānodrošina, lai starp paklājiem nav spraugu.
24. Drošības prasības mešanas disciplīnās:
- 24.1. pēc mešanas inventāra (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa) izglītojamais drīkst iet tikai ar pedagoga atļauju;
 - 24.2. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vietā ar skatu pret to, kurš izpilda metienu;
 - 24.3. pirms rīka izmešanas pedagogam jāpārliedzina, vai mešanas sektorā nav cilvēku;
 - 24.4. mešanas rīkus drīkst pārvietot un nodot citiem pedagoga norādītā veidā;
 - 24.5. atbilstoši laikapstākļiem pirms metiena rīks jānoslauka;
 - 24.6. nodarbības ietvaros mešanas apmācības mērķiem izmanto tenisa bumbiņas, ja vien pedagogs nav noteicis citādi.
25. Drošības prasības vingrošanas disciplīnās:
- 25.1. uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties pedagoga vai viņa palīga klātbūtnē;
 - 25.2. pedagogs nosaka vingrinājumus, ko izpilda ar aizsardzības līdzekļiem;
 - 25.3. vingrojumi jāpilda uz tīriem vingrošanās rīkiem un sausām, veselām plaukstām;
 - 25.4. nolēciena vietā paklājiem jābūt novietotiem cieši un vienā līmenī;
 - 25.5. uz vingrošanas rīka vai paklāja, veicot vingrinājumu drīkst atrasties tikai viens izglītojamais;
 - 25.6. pirms nodarbības uz paralēlām līdztekām jāneregulē līdzteku kāršu platums atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm aptuveni jāatbilst apakšdelma garumam;
 - 25.7. paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, jātur pati kārts;
 - 25.8. pārvietojot vai uzstādot rīkus, savas fiziskās spējas jāsaprot ar citu izglītojamo spējām;
 - 25.9. vingrošanas virve, pa kuru rāpjas vingrotājs, jātur tupus stāvoklī;
 - 25.10. pa vingrošanas virvi uz leju jāpārvietojas pārmaiņus - pārvietojot rokas un kājas;
 - 25.11. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vietā.
26. Drošības prasības komandu sporta disciplīnās:
- 26.1. piespēlējot, vadot bumbu un pārvietojoties pa laukumu, galvas pozīcijai jābūt tādai, kas nodrošina laukuma pārskatāmību un bumbas lidojumu;
 - 26.2. pedagogs nosaka inventāru, kas drīkst atrasties spēles norise vietā;
 - 26.3. beidzot nodarbību bumbu jānovieto tai paredzētajā vietā;
 - 26.4. bumbu drīkst piespēlēt partneris, ja partneris redz piespēli;
 - 26.5. ar katra sporta veida inventāru veic tam atbilstošās funkcijas;
 - 26.6. jāievēro sportiskie, ētiskie, godīgas spēles principi;
 - 26.7. jāievēro visu sporta spēļu oficiālos noteikumus.
27. Drošības prasības slēpošanā un nūjošanā:
- 27.1. starp slēpotājiem vai nūjotājiem līdzienā vietā jāievēro atstarpi vismaz 3 līdz 4 metri;
 - 27.2. starp slēpotājiem nobrauciena laikā jāievēro atstarpi vismaz 30 metri;
 - 27.3. slēpju nūjas nobrauciena laikā jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jābūt vērstiem uz aizmuguri;
 - 27.4. kritiena gadījumā, jācenšas krist sānis un pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo ceļš pārējiem.

- 27.5. pirms apdzīšanas manevra veikšanas jāuzsauc: "Ceļu!";
 - 27.6. aizliegts kāpt uz cita slēpotāja slēpēm;
 - 27.7. apdzīšanas manevra laikā pēc pirmā uzsauciena ir jāatbrīvo ceļš, ar abām slēpēm izkāpjot no sliedes;
 - 27.8. šķērsojot ceļa braucamo daļu, jānoņem slēpes;
 - 27.9. slēpes jānes pārliktas pāri plecam;
 - 27.10. ja aukstā laikā pamana, ka āda kļūst nejūtīga un balta (apsaldējums), tad slēpošana nekavējoties jāpārtrauc un apsaldētā vieta uzmanīgi jāsasilda ar rokām;
 - 27.11. apsaldētas plaukstas cietušais var sasildīt savās padusēs, bet pēdas - partnera padusēs;
 - 27.12. apsaldēto vietu nedrīkst rīvēt, masēt, sildīt ar termoforu vai citu siltu priekšmetu;
 - 27.13. gadījumos, kad nepieciešams pārtraukt slēpošanu pirms norādītā laika jāinformē pedagogs;
 - 27.14. ja izglītojamajam konstatē veselības pasliktināšanos pedagogs nozīmē pavadoni, kurš pavadīs izglītojamo līdz izglītības iestādei, par to ziņojot skolas administrācijai.
28. Drošības prasības peldēšanā
- 28.1. peldēšana nekavējoties jāpārtrauc ja izglītojamajam konstatē veselības pasliktināšanos;
 - 28.2. ja atrodies ūdenī rodas krampji jācenšas saglabāt mieru un noturēties virs ūdens, saucot palīgā;
 - 28.3. ūdenī drīkst lēkt brīdī, kad piezemēšanās tuvumā nav citu cilvēku;
 - 28.4. ūdens nodarbības/sacensību laikā jāievēro paaugstināta drošība baseina tuvumā;
 - 28.5. aizliegts apzināti šļakstīt ūdeni;
 - 28.6. peldbaseinā drīkst atrasties pedagoga klātbūtnē;
 - 28.7. peldēšanas nodarbībā jāievēro pedagoga dotos norādījumus veicot uzdevumus, īpaši ievērot distanci peldot vienam pēc otra, nemainīt peldēšanas virzienu un celiņu, kā arī peldēt pa sava celiņa labo pusi;
 - 28.8. peldēšanas laikā aizliegts pieturēties pie cita peldētāja, to grūst zem ūdens;
 - 28.9. peldēt drīkst atbilstoši nodarbībai paredzētajā laikā;
 - 28.10. aizliegts peldēt neilgi pēc sauļošanās, lielas fiziskas slodzes vai ēdienreizes;
 - 28.11. izpildot peldēšanas vingrinājumus atklātās ūdenstilpēs, sejai jābūt vērstai krasta virzienā;
 - 28.12. atklātās ūdenstilpnēs ieteicams peldēt paralēli krastam;
 - 28.13. atrodies ūdenī aizliegts izsaukt maldinošas frāzes, kas norāda uz dzīvības apdraudējumu;
 - 28.14. lēkt ūdenstilpnēs drīkst, to saskaņojot ar pedagogu;
 - 28.15. lecot ūdenī, acīm jābūt atvērtām;
 - 28.16. nirstot ūdenī, kurā ir slikta redzamība rokas jāizstiepj uz priekšu.

Direktors

R.Kalvāns

Vīksna, 26593734
Lapacinska, 29287230
Kalvāns, 67976735

Sadale:
1 – lietā
1 – sporta pedagogiem
1 - mājaslapā