

Nr.6. Drošības noteikumi sporta nodarbībās un sacensībās sporta zālē un sporta laukumā

1. Vispārīgās prasības

- 1.1. Šiem drošības noteikumiem jābūt izliktiem izglītības iestādes sporta zālē redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem ne retāk kā 2 reizes gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē mācību sociālā tīkla elektroniskā žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar vārdu “*iepažinos*” un parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.2. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko sporta zālē, sporta laukumā vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Aizliegts izmantot sporta aktivitātēm vietas un laukumus bez pedagoga saskaņojuma.
- 1.3. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
- 1.4. Sporta sacensību norises vietā tiek pieaicināta sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
- 1.5. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku likumisko pārstāvi (vecākus) par sacensību veidu, laiku un vietu.
- 1.6. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem. (*pielikums nr.6.1.*)
- 1.7. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
- 1.8. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie ievēro sporta skolotāja komandas un norādījumus.
- 1.9. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta pedagogs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
- 1.10. Uz sporta stundu atnākušie izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
- 1.11. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
- 1.12. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda pedagoga norādījumus.

2. Bīstamie un kaitīgie faktori

- 2.1. Elektriskā strāva.
- 2.2. Nepietiekams apgaismojums (mazāks par 300 Lx).
- 2.3. Nenostiprināts vai pavirši nostiprināts inventārs.
- 2.4. Priekšmetu, inventāra celšana, pārvietošana.
- 2.5. Nenoliktas vai nenovilktas personīgās lietas, priekšmeti.

- 2.6. Neuzmanība, izklaidība nodarbības laikā.
- 2.7. Neatbilstošs apģērbs vai apavi.
- 2.8. Nepareizi vai neadekvāti dozēta fiziskā slodze.

3. Nodarbību sākums

- 3.1. Skolēni sporta zālē ienāk ar pirmo zvanu nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā apģērbā (tērpā) un apavos.
- 3.2. Sporta nodarbību laikā nenēsāt gredzenus, aproces, ķēdītes, auskarus, pulksteņus u. tml. lietas. Nenēsāt sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm. Nelieto košļājamo gumiju un neko citu neēd.
- 3.3. Aizliegts bez skolotāja atļaujas ņemt un lietot sporta inventāru.
- 3.4. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu: uzvesties uzmanīgi un kulturāli, nepakļaujot sevi un citus bīstamām situācijām.

4. Nodarbību gaita

- 4.1. Stingri ievērot iekšējās kārtības noteikumus.
- 4.2. Uzvesties pieklājīgi un kulturāli, ievērojot skolas iekšējās kārtības noteikumus.
- 4.3. Sekot sporta sacensībās/nodarbībās notiekošajam, nenovērst uzmanību.
- 4.4. Katram izglītojamajam apzināties savas spējas konkrētā uzdevuma veikšanai.
- 4.5. Izvairīties no pieskaršanās veselībai un dzīvībai bīstamām lietām, priekšmetiem (elektrības vadiem).
- 4.6. Ja ar nodarbību dalībniekiem notiek trauma - nodarbība jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc iestādes medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē — pēc nodarbības vadītāja lēmuma.
- 4.7. Spēlējot sporta spēlēs/sacensībās, iepazīties ar noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 4.8. Drošības noteikumi vingrošanas nodarbībās
 - 4.8.1. Vingrošana uz vingrošanas rīkiem notiek tikai skolotāja klātbūtnē. Pirms vingrojumu izpildes tiek pārbaudīta rīku atbilstība veicamajam uzdevumam.
 - 4.8.2. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības.
 - 4.8.3. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.
 - 4.8.4. Nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt sprauga un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.
 - 4.8.5. Pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām jānoregulē līdzteku kāršu platums atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst apakšdelma garumam.
 - 4.8.6. Paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta.
 - 4.8.7. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāsašķa ar pārējo vingrotāju spēku.
 - 4.8.8. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē.
 - 4.8.9. Pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.
 - 4.8.10. Pa virvi uz leju dodas, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot.
 - 4.8.11. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.

- 4.8.12. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumam vai nobrāzumam uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie medicīnas darbinieka.
- 4.9. Drošības noteikumi sporta spēļu nodarbībās
- 4.10. Basketbols
- 4.10.1. Neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 4.10.2. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
- 4.10.3. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
- 4.10.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojošu bumbu.
- 4.10.5. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.
- 4.11. Volejbols
- 4.11.1. Saspēlējoties ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs.
- 4.11.2. Pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai grīda paliek sausa.
- 4.12. Handbols, futbols
- 4.12.1. Mācoties metienus (sitiens) vārtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.
- 4.12.2. Nedrīkst šūpoties vārtos, jo tie var lūzt vai arī apgāzties.
- 4.13. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus.
- 4.14. Personīgo inventāru sporta zālē drīkst ienest tikai ar sporta skolotāja atļauju.
- 4.15. Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas varētu radīt traumas.
- 4.16. Stingri jāievēro vieglatlētikas inventāra saņemšanas un nodošanas kārtību.
- 4.17. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.
- 4.18. Pirms tāllēkšanas smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
- 4.19. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
- 4.20. Metot bumbu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais pārliecinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
- 4.21. Atstājot nodarbību vietu, izglītojamajam par to jāziņo skolotājam.

5. Beidzot nodarbības

- 5.1. Beidzot nodarbības, nodot skolotājam nodarbībā izmantoto sporta inventāru
- 5.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenožīmīga trauma, informēt skolotāju.
- 5.3. Ziņot skolotājam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.
- 5.4. Skolēns sporta zālī drīkst atstāt tikai ar skolotāja atļauju.
- 5.5. Ārkārtas situācijās gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zālī un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot uz tālruņa numuru 112.
6. Par noteikumu ievērošanu un izglītojamo instruēšanu atbildīgi sporta skolotāji, interešu izglītības skolotāji.

Direktore

G.Kļaviņa