



KOPIJA

RĪGAS 34.VIDUSSKOLA

Kandavas 4, Rīga, LV-1083, tālrunis 67458895, e-pasts: r34vs@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

2018.gada 25.jūlijā

Nr.VS34-18-21-nts

Kārtības noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās

*Izdoti saskaņā ar Izglītības likumu, MK not. Nr.1338
"Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības
iestādēs un to organizētajos pasākumos", Skolas nolikumu*

I. Vispārīgie jautājumi

- 1.1. Iekšējie noteikumi (turpmāk - noteikumi) nosaka kārtību, kādā izglītības iestāde nodrošina drošību sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.

II. Drošības noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās

- 2.1. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbībām un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem un sausiem.
- 2.2. Nodarbību laikā ir jāievēro disciplīna, jāpilda pasniedzēja norādījumi, ir aizliegts apzināti traucēt klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 2.3. Pirms lietošanas jāpārbauda sporta inventārs (vai tas ir darba kārtībā), jālieto tas saudzīgi.
- 2.4. Aizliegts izmantot sporta vietas un laukumus bez pedagoga atļaujas.
- 2.5. Nodarbību vai treniņu laikā aizliegts izpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

- 2.6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpus nodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai skolā dežūrējoša pedagoga klātbūtnē.
- 2.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām ir jāiesildās.
- 2.8. Sporta laukumā, skrienot pa celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs jāskrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums jāsamazina pakāpeniski.
- 2.9. Augstlēcšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
- 2.10. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais vispirms pārliedzinās, vai atbilstošajā sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc tam, kad pedagogs ir devis atļauju. Pēc mestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru mešanas zonai.
- 2.11. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nedrīkst valkāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml., nedrīkst valkāt sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 2.12. Sacensību, nodarbību laikā nedrīkst ēst, košļāt košļājamo gumiju.
- 2.13. Vedot skolēnus uz sacensībām, katrus 10 skolēnus pavada viens pieaugušais (skolotājs vai treneris).
- 2.14. Pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē direktori par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu, kuri piedalīsies sacensībās.
- 2.15. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
- 2.16. Sporta nodarbībās (izņemot sporta stundas) piedalās izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa (atļauja) darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.
- 2.17. Sporta sacensību norises vietā tiek pieaicināta sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
- 2.18. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no dalības sporta stundā veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda pedagoga norādījumus.
- 2.19. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāvērsas skolas medpunktā.
- 2.20. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībnieki gūst traumu, tad pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas medmāsas klātbūtnē sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas dežūrējošā skolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 2.21. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties jāpamet sporta zāle un jāizsauc glābšanas dienests, zvanot par tālr.112.

III. Higiēnas prasības

- 3.1. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - 3.1.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
 - 3.1.2. nedrīkst uzsākt nodarbības ātrāk kā 30 minūtes pēc ēdienreizes;

- 3.1.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
- 3.1.4. ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgos sporta apavos.

IV. Speciālās drošības prasības

- 4.1. Vispārējās prasības sporta zālēm:
 - 4.1.1. zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
 - 4.1.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t 16 - 18 C, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;
 - 4.1.3. zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās nav ieteicamas.
- 4.2. Drošības prasības svaru un treniņu zālē:
 - 4.2.1. ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Ir nepieciešama vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne;
 - 4.2.2. ceļot svara stieni, ir jāfiksē svara ripas uz stieņa;
 - 4.2.3. vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
- 4.3. Drošības prasības cīņas sporta zālē:
 - 4.3.1. uz apgaismes ķermeņiem un logiem jābūt aizsargsietiem, metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtām ar koka aizsargrežģi;
 - 4.3.2. nedrīkst uzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs ir tikko uzkopti, mitri;
 - 4.3.3. situācijās, kurās ir risks gūt traumu, vingrinājuma izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
 - 4.3.4. metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jāatbalsta vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāja) spēku;
 - 4.3.5. krītot uz paklāja, nedrīkst izlikt uz priekšu iztaisnotas rokas;
 - 4.3.6. partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustības, lai kritiens notiktu uz muguras;
 - 4.3.7. metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, censties nenotriekt partneri;
 - 4.3.8. izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, tā izpildījumam bez spiediena; slodze jāpalielina pakāpeniski, bez rāvieniem; pēc pasniedzēja komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes – paņēmiena pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
 - 4.3.9. grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru".
- 4.4. Drošības prasības sporta spēļu zālē:
 - 4.4.1. stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbības laikā nedrīkst valkāt gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes vai pulksteni.
 - 4.4.2. spēlējot sporta spēles, jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.
 - 4.4.3. nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
 - 4.4.4. spēlētājam, pirms atvēzējas ar badmintonu vai tenisa raketi, jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.
 - 4.4.5. rāpties pa virvi un izpildīt vingrinājumus drīkst tikai ar pedagoga atļauju.
 - 4.4.6. basketbola stūpās karāties ir aizliegts.
- 4.5. Drošības prasības vieglatlētikas nodarbībās skolas stadionā:

- 4.5.1. tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
- 4.5.2. īsās distances skrien pa izlozētu vai skolotāja noteiktu celiņu;
- 4.5.3. skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem;
- 4.5.4. pabeidzot skrējienu nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri;
- 4.5.5. vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietas tiešā tuvumā;
- 4.5.6. Nedrīkst atrasties, vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus, metēja (grūdēja) tuvumā; mešanas (grūšanas) sektorā;
- 4.5.7. iet pēc rīka drīkst tikai pēc atļaujas saņemšanas;
- 4.5.8. pirms rīka mešanas (grūšanas) izglītojamam jāpārlicinās vai mešanas (grūšanas) sektorā neatrodas cilvēki;
- 4.5.9. metot vai ripinot lodi, ir jāievēro drošības noteikumi.
- 4.6. Drošības prasības vingrošanas nodarbībās sporta zālē:
- 4.6.1. vingrošanas rīkus var izmantot tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju;
- 4.6.2. vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem, jābūt sausām, bez tulznām;
- 4.6.3. starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāpievērš uzmanība tam, lai paklāju malas nepārklātos;
- 4.6.4. ja ir jāpietur virve, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jāpietupjas, nevis jāguļ uz muguras;
- 4.6.5. mainot vingrošanas āža vai vingrošanas zirga augstumu, vingrošanas rīks vispirms jānoliec uz vienu pusi un jāizbīda kāju balsti, pēc tam rīks jānoliec uz pretējo pusi un jāizbīda otras puses kāju balsti;
- 4.6.6. izglītojamiem jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, uzlecot uz rīka, izpildot vingrojumu un nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādam pieskarties;
- 4.6.7. sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru atbalsta otrs, pilnīgi paļaujas uz to.
- 4.7. Noteikumi stājas spēkā to parakstīšanas dienā.



**KOPIJA
PAREIZA**



N.Rogaļeva

Lugoveca 67459090

28-08-2018