



RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Reģistrācijas Nr. LV90002201567, Kandavas iela 4, Rīga, LV – 1083, tālrunis: 67458895, fakss
67458895, e-pasts: r34vs@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

Nr. _____

Kārtības noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.

Vispārīgie jautājumi

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk- noteikumi) nosaka kārtību, kādā izglītības iestādi nodrošina drošību sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.
2. Rīgas 34.vidusskolas (turpmāk- Skolas) noteikumi izdoti saskaņā ar Izglītības likumu, Ministru kabineta noteikumiem Nr. 1338 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos", Skolas nolikumu.

Drošības noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās

1. Vispārējās prasības

1.1.Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.

1.2.Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

1.3.Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.

1.5. Nodarbību vai treniņu laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

1.6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai skolas dežūrpedagoga klātbūtnē.

1.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.

1.8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

1.9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

1.10. Vedot skolēnus uz sacensībām skolotājs vai treneris tiek norīkots ar direktores rīkojumu uz 10 skolēniem viens pieaugušais.

1.11. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.

1.12. Sporta nodarbībās (izņemot sporta stundas) piedalās izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.

II. Higiēnas prasības

2.1. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:

2.1.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;

2.1.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;

2.1.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;

2.1.4. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).

2.1.5. ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

2.3. Prasības sporta zālēm:

2.3.1. zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;

2.3.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t 16- 18 C, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;

- 2.3.3. zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās – nav ieteicamas.

III. Speciālās drošības prasības

3.1.Svaru – treniņu zālē:

- 3.1.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
- 3.1.2. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.

3.2 Cīņas sporta zālē:

- 3.2.1. Uz apgaismes ķermeņiem un logiem jābūt aizsargsietiem, metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtām ar koka aizsargrežģi.
- 3.2.2. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzņemti, mitri.
- 3.2.3. Situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmienu (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
- 3.2.4. Metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
- 3.2.5. Partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
- 3.2.6. Metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrist uz partneri;
- 3.2.7. Izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienu jābūt ciešam, tā izpildījumam – bez spiediena; slodzi palielināt pakāpeniski, bez rāvieniem; pēc pasniedzēja komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes – paņēmienu pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
- 3.2.8. Grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru".
- 3.2.9. Ja ar treniņu (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas ārsta (feldšera) klātbūtne 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 dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.

3.2.10. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

3.3 Sporta spēļu zālē:

3.3.1 Stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbības laikā nedrīkst nesāt, gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes vai pulksteni.

3.3.2 Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.

3.3.3 Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.

3.3.4 Spēlētājam, pirms atvērējas badmintona vai tenisa raketi, jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.

3.3.5 Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar pedagoga atļauju.

3.3.6 Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.

3.3.7 Jebkura nodarbība jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.

3.4 Vieglatlētikas nodarbībās skolas stadionā:

3.4.1 Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.

3.4.2 Īsas distances pa izlozēto vai skolotāja noteikto celiņu.

3.4.3 Skrienot pa kopējo celiņu nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.

3.4.4 Jāpabeidzot skrējienus nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri.

3.4.5 Vērojot augstlēkšanu nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā; vietā, kur otrs var nejauši nogrūst latiņu; vietā, kur otru var skart krītošā latiņa.

3.4.6 Nedrīkst atrasties, vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus metēja (grūdēja) tuvumā; mešanas (grūšanas) sektorā.

3.4.7 Iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc atļaujas saņemšanas.

3.4.8 Pirms rīka izmešanas (izgrūšanas) izglītojamam jāpārlicinās vai mešanas (grūšanas) sektorā neatrodas cilvēki.

3.4.9 Lode, ko pamet vai ripina partneris nedrīkst kājas turēt kopā, lai pa tām netrāpītu lode, un rokas nedrīkst nolaist pārāk zemu, lai lode neuzripotu uz pirkstiem un tos nesaspiestu.

3.5 Vingrošanas nodarbības sporta zālē:

3.5.1 Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.

3.5.2 Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām.

3.5.3 Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.

3.5.4 Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.

3.5.5 Mainot vingrošanas āža vai vingrošanas zirga augstumu, vingrošanas rīks vispirms jānoliec uz vienu pusi un jāizbīda šīs puses kāju balsti, pēc tam rīks jānoliec uz pretējo pusi un jāizbīda otras puses kāju balsti.

3.5.6 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.

3.5.7 Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā; jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.