



RĪGAS 34. VIDUSSKOLA

Kandavas iela 4, Rīga, LV-1083, tālrunis 67474057, e-pasts: r34vs@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

15.07.2024.

Nr. VS34-24-16-nts

Kārtības noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.

Izdoti saskaņā ar 22.08.2023. Ministru kabineta noteikumiem Nr.474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

I. Vispārīgie jautājumi

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk- noteikumi) nosaka kārtību, kādā izglītības iestādi nodrošina drošību sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.
2. Iekšējie noteikumi ir saistoši skolas izglītojamiem un sporta skolotājiem, interešu izglītības skolotājiem un sporta organizatoriem, kā arī citiem pedagogiem, kas organizē vai vada sporta nodarbības vai sacensības izglītojamiem.

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

3. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem un sausiem.
4. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
5. Pedagoģs pirms inventāra lietošanas pārbauda sporta inventāru. Sporta stundās, pulciņu nodarbībās vai sacensībās aizliegts lietot bojāto, tehniski nedrošo inventāru.

6. Pedagogu un izglītojamo pienākums ir lietot inventāru saudzīgi. Savlaicīgi informēt atbildīgo personu par inventāra tehnisko stāvokļa pasliktināšanos vai bojājumiem.
7. Sporta stundās, pulciņu nodarbībās vai sacensības aizliegts:
 - 7.1. izmantot sporta vietas un laukumus bez pedagoga vai atbildīgas personas saskaņojuma;
 - 7.2. nodarbību vai treniņu laikā izpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus;
 - 7.3. nelietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
8. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām izglītojamiem nepieciešams iesildīties.
9. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu. Īsajās distancēs izglītojamais skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrumu samazina pakāpeniski.
10. Augstlēcšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
11. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais pārliedzinās, vai sektorā neviens neatrodas. Rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
12. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā izglītojamiem stingri ieteikts nenēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
13. Sacensību, sporta nodarbību laikā izglītojamiem aizliegts ēst, košļāt košļājamo gumiju.
14. Vedot skolēnus uz sacensībām, uz 10 skolēniem tiek norīkots viens atbildīgais pedagogs (skolotājs vai treneris).
15. Sporta organizators ne vēlāk kā piecu darba dienu laikā pirms sacensībām informē direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu, kuri piedalīsies sacensībās.
16. Ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
17. 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.

18. Sporta sacensību norises vietā tiek pieaicināta sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
19. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no fiziskās slodzes sporta stundās veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un piedalās stundā atbilstoši savam veselības stāvoklim.
20. Par jebkuru nodarbībā iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē pasākuma vadītājs (skolotājs / atbildīga persona), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.
21. Ja treniņā (nodarbībā, sacensībā) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, jāsniedz pirmā palīdzība. Neatliekamā medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.
22. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties jāpamet sporta zāli un jāizsauc glābšanas avārijas dienests (telefona numurs – 112).

III. Higiēnas prasības.

23. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - 23.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīms;
 - 23.2. jāievēro nagu, ādas, matu higiēna, pēc katras nodarbības jāmazgājas dušā ar ziepēm un sūkli;
24. Ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

III. Speciālās drošības prasības.

25. Vispārējās prasības sporta zālēm:
 - 25.1. zālei jābūt tīrai;
 - 25.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t 16- 18 C, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;
 - 25.3. zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās – nav ieteicamas.
26. Drošības prasības svaru – treniņu zālē:
 - 26.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne;

- 26.2. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stienā;
- 26.3. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
27. Drošības prasības cīņas sporta zālē:
- 27.1. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzņemti, mitri;
- 27.2. Situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmiena (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
- 27.3. Metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku;
- 27.4. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
- 27.5. Partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
- 27.6. Metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrist uz partneri;
- 27.7. Izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, tā izpildījumam – bez spiediena; slodzi palielināt pakāpeniski, bez rāvieniem; pēc pasniedzēja komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes – paņēmiena pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
- 27.8. Grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru".
28. Drošības prasības sporta spēļu zālē:
- 28.1. Stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbības laikā nedrīkst nesāt, gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes vai pulksteni.
- 28.2. Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.
- 28.3. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai florbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
- 28.4. Spēlētājam, pirms atvērējas badmintona vai tenisa raketi, jāpārlicinās, ka neviena nav tuvumā.
- 28.5. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar pedagoga atļauju.
- 28.6. Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
29. Drošības prasības vieglatlētikas nodarbībās skolas stadionā:

- 29.1. Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
- 29.2. Īsās distances skrien pa izlozēto vai skolotāja noteikto celiņu;
- 29.3. Skrienot pa kopējo celiņu nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem;
- 29.4. Beidzot skrējienus nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri;
- 29.5. Vērojot augstlēkšanu nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;
- 29.6. Nedrīkst atrasties, vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus metēja (grūdēja) tuvumā; mešanas (grūšanas) sektorā;
30. Iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc atļaujas saņemšanas;
- 30.1. Pirms rīka izmešanas (izgrūšanas) izglītojamam jāpārlicinās vai mešanas (grūšanas) sektorā neatrodas cilvēki;
- 30.2. 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.
31. Drošības prasības vingrošanas nodarbības sporta zālē:
 - 31.1. Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju;
 - 31.2. Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām;
 - 31.3. Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos;
 - 31.4. Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātup, nevis jāguļ uz muguras;
 - 31.5. 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;
 - 31.6. 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;
 - 31.7. Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā; jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.
32. Kārtība stājas spēkā 2024.gada 1. augustā.

Rīgas 34. vidusskolas vadītāja/direktore (izglītības

N.Rogaļeva

jomā)

Rogaļeva 67474057