



12. Cieni citu nometnē esošo dalībnieku viedokli, intereses, personīgās lietas;
13. Pēc naktsmiera iestāšanās ievēro klusumu.
14. Klusās stundas laikā jāatrodas nometnes telpās – savā istabiņā.

### **Drošības instrukcija dzīvojamās telpās**

1. Bez trenera atļaujas nedrīkst atstāt nometnes dzīvojamās telpas;
2. Istabiņās ievērot elektrodrošības noteikumus (nepārslogot kontaktligzdas);
3. Nekārties pāri atvērta loga palodzei un nesēdēt uz tās;
4. Ejot prom no istabiņas, izslēgt elektroierīces, aizvērt logus un pārbaudīt vai ir aizgriezti ūdenskrāni;
5. Nebojāt un nelauzt istabiņā esošās mēbeles un sadzīves tehniku, necirst ārdurvis, bet aizvērt tās mierīgi;
6. Bez īpašas vajadzības neatrasties svešās istabiņās;
7. Ievērot nometnes kārtību un tīrību (katras dienas vakarā treneris veic pārbaudi);
8. Ievērot personīgās higiēnas normas;

### **Drošības instrukcija sporta laukumā**

#### **Nedrīkst:**

1. Atrasties sporta laukumā bez trenera uzraudzības;
2. Uzsākt sporta nodarbības bez attiecīgo muskuļu iesildīšanas;
3. Uzsākt sportot bez trenera atļaujas;
4. Uzsākt mešanas vingrinājumus iepriekš nepārliedzinoties par apkārtējo drošību;
5. Beidzoties nodarbībai atstāt izmantojamo inventāru zemē.
6. Mešanas vingrinājumu laikā nedrīkst atrasties metiena zonā un šķērsot šo zonu. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru rīka lidojuma virzienā;
7. Aizliegts izpildīt brīvus, nekontrolējamus metienus, atstāt grūšanas vai mešanas inventāru bez uzraudzības;
8. Nestāvēt tuvu metiena izpildītājam, bez atļaujas neiet pēc rīka. Nepasniegt nākamajam rīku ar metienu;
9. Īsajās distancēs skriet tikai pa savu celiņu. Pēc distances beigām neveikt asu bremzējošu apstāšanos;
10. Rūpīgi uzirdināt zemi tāllēkšanas bedrē, īpaši piezemēšanas vietā;
11. Lēcieni neizpildīt uz nelīdzena, grumbuļaina vai slidena pamata. Nepiezemēties uz rokām;
12. Lāpstas un grābekļus neatstāt nodarbību vietās. Grābekļus novietot ar zariem uz leju, naglānes – ar naglām uz leju.

#### **Instrukcija nometnes apmeklētājiem**

1. Ievērot sporta un atpūtas nometnē noteikto dienas kārtību;
2. Ierodoties nometnē vai atbraucot no tās, jāinformē par to treneris vai grupas vadītājs;
3. Automašīnas atļauts novietot tikai tam paredzētajā vietā;

4. Kategoriski aizliegts ievest teritorijā alkoholu un narkotiskās vielas un lietot tās.

## **Audzēkņa pienākumi mācību-treņu nometnē**

### **1. Katra audzēkņa pienākumi nometnē ir:**

- ievērot nometnes dienas kārtību;
- ievērot vispārpieņemtās uzvedības normas;
- būt kārtīgam un disciplinētam;
- ar savu rīcību nenodarīt ļaunu citiem skolēniem;
- atbalstīt un aktīvi iesaistīties mācību-treņu darbā, maksimāli izmantojot savu fizisko potenciālu;
- nebojāt inventāru ģērbtuvēs, dušās, higiēnas telās un sporta zālē;
- saudzēt treniņos izmantojamo sporta inventāru;
- neaiztikt elektrības ierīces;
- ievērot satiksmes noteikumus;
- klausīt trenera norādījumus;
- ievērot drošības tehnikas instrukcijas, un par to ievērošanu parakstīties;
- uzticēties trenerim, ja radušās kādas problēmas;
- bez atļaujas neaiztikt citu mantas;
- ievērot tīrību un kārtību nometnes telpās;
- patvaļīgi neatstāt nometni.

### **2. Slimības gadījumā:**

- nepieciešama vecāku zīme vai vecāki informē treneri telefoniski;
- traumu gadījumā griezties pie nometnes medmāsas vai ģimenes ārsta, par to savlaicīgi informējot treneri.

### **3. Personīgās higiēnas ievērošana:**

- savlaicīgi ierasties uz rīta treniņu;
- ģērbtuvē pārgērbties treniņam atbilstošās sporta drēbēs un apavos;
- pēc treniņa nomazgāties dušā, pārgērbties, gatavoties pusdienām.

### **4. Ievērot kārtības noteikumus ēdnīcā:**

- veikt dežurantu pienākumus pirms un pēc ēšanas;
- katrs audzēknis uz pusdienām paņem ceļfāna maisiņu, kur ielikt launaga porciju;
- ēdnīcā uzvesties klusi un pieklājīgi;
- treniņu grupa organizēti ierodas un atstāj ēdnīcu.

### **5. Ekskursijas vai atpūtas pasākumu laikā:**

- iepazīties ar kārtības un drošības noteikumiem konkrētam pasākumam;
- par noteikumu ievērošanu parakstīties;
- peldēšanas laikā ievērot peldēšanas noteikumus un prasības, ar kuriem iepazīstinājis treneris.
- Nepiederošām personām uzturēties nometnē bez iepriekšējas saskaņošanas ar nometnes vadītāju nav atļauts.

## **Peldēšanas drošības instrukcija**

### **Nedrīkst:**

1. atrasties ūdens tuvumā un ūdenī bez trenera atļaujas;
2. atrasties uz trampļīna un lēkt no tā bez trenera atļaujas;
3. ūdenī ieiet ātri, un sajūtot drebuļus ātri iznākt no ūdens;
4. peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes, kā arī sakarsušiem;
5. peldēt ilgāk par 20 min., bet, ja ūdens ir auksts, pietiek ar 5-6 min.;
6. iznākot no ūdens staigāt slapjam, tūlīt ir jānoslaukā un jāapgērbjās;
7. nirstot ilgi palikt zem ūdens;
8. peldēties, ja ir slikta pašsajūta un paaugstināta ķermeņa temperatūra.

Direktora p.i.

J.Grants