

# SPORTA SKOLA "ARKĀDIJA"

Cieceres ielā 9, Rīgā, LV-1002, tālrunis 67474154, e-pasts: [bjssarkadija@riga.lv](mailto:bjssarkadija@riga.lv)

## **Sporta skolas „Arkādija” izglītojamo drošības noteikumi sporta zālēs, stadionos un peldbaseinos**

*Izstrādāti, pamatojoties uz Ministru kabineta  
2009. gada 24. novembra noteikumiem Nr.1338 "Kārtība,  
kādā nodrošināma izglītojamo drošība  
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"  
7. un 8. punktu*

### 1. VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

- 1.1. Uz mācību treniņu nodarbību izglītojamie ierodas Sporta skolas "Arkādija" (turpmāk skolas) sporta trenera pavadībā.
- 1.2. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.3. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt sporta trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.4. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.5. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.6. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.7. Pēc nodarbību plānā (nodarbību sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt sporta trenera klātbūtnē.
- 1.8. Pirms katras nodarbības, sacensībām – iesildīties.
- 1.9. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm u.c.
- 1.10. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekožļāt košļājamo gumiju.
- 1.11. Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot sporta treneri.

### 2. SVARU – TREIŅU ZĀLĒ

- 2.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.

2.2. Pirms vingrinājumu izpildes trenāžeros tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses nav bojātas, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājumu vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu.

2.3. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra. 2.4. Pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem.

2.5. Jāievēro maksimālā svara ierobežojumi trenāžieru zālē.

2.6. Ceļot svara stieni pie krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, gadījumā, ja tas izslīd no rokām un nevar to noturēt, stienis jāgrūž no sevis un pašam jāatkāpjas uz otru pusi.

2.7. Izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro, ka bumbas smaguma centrs vienmēr tuvojas, tādēļ nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiž sev priekšā.

### 3. VIEGLATLĒTIKAS STADIONĀ

3.1. Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.

3.1. Īsās distances skrien pa izolēto vai sporta trenera noteikto celiņu. Pēc distances beigām neveikt asu bremzējošu apstāšanos.

3.2. Skrienot par kopējo celiņu nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.

3.3. Beidzot skrējieni nedrīkst strauji apstāties, jāturpina lēnā skrējienā 10-30m, tad pāriet solos.

3.4. Grābeklis un speciālie apavi jānovieto ar zariem vai naglām uz leju.

3.5. Mešanas vingrinājumu laikā nedrīkst atrasties metiena zonā un šķērsot šo zonu. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru rīka lidojuma virzienā.

3.6. Aizliegts izpildīt brīvus, nekontrolējamus metienus, atstāt grūšanas vai mešanas inventāru bez uzraudzības.

3.7. Nestāvēt tuvu metiena izpildītājam, bez atļaujas neiet pēc rīka. Nepasniegt nākamajam rīku ar metienu.

Īsajās distancēs skriet tikai pa savu celiņu. Pēc distances beigām neveikt asu bremzējošu apstāšanos.

3.8. Rūpīgi uzirdināt zemi tāllēkšanas bedrē, īpaši piezemēšanas vietā.

3.9. Lēcieni neizpildīt uz nelīdzena, grumbuļaina vai slidena pamata. Nepiezemēties uz rokām.

3.10. Lāpstas un grābekļus neatstāt nodarbību vietās. Grābekļus novietot ar zariem uz leju, naglānes – ar naglām uz leju.

### 4. VINGROŠANAS ZĀLĒ

4.1. Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai sporta trenera klātbūtnē un ar viņa atļauju.

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

4.3. Izglītojamam jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai vingrotājs izpildot vingrojumu nevarētu kādam pieskarties.

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

## 5. DISTANČU SLĒPOŠANAS NODARBĪBĀS

5.1. Slēpošanas apģērbam jābūt vieglam, siltam, ērtam – tādām, kas neierobežo kustības.

5.2. Pirms došanās uz nodarbību rūpīgi pārbauda slēpes un stiprinājumus.

5.3. Šķērsojot ceļu, pa kuru brauc transports, slēpes ir jānoņem.

5.4. Nodarbību laikā jāseko pārējo dalībnieku pašsajūtai un konstatējot pirmās apsaldēšanas pazīmes, nekavējoties jāpārslēpjas sildīt apsaldētās vietas ar plaukstu vai sausu cimdu.

5.5. Ja ir apsaldētas rokas, tās var sildīt gan savās, gan biedra padusēs.

5.6. Ja ir apsaldētas kājas, jānovelk zābaki un jāmēģina tās sildīt ar karstu termoforu vai citu karstu priekšmetu.

5.7. Distancē jāievēro intervāls 3 – 4 metri, bet nobraucienos ne mazāk kā 30 metri.

5.8. Slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšējā braucēja slēpēm, bet jāpalūdz atbrīvot sliedi.

5.9. Sliedi atbrīvo, izkāpjot ar abām slēpēm no tās.

5.10. Nobrauciena laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aiz mugurē.

5.11. Ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede.

5.12. Ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo trenerim un ar viņa atļauju drīkst doties mājās.

5.13. Nodarbību vietu nedrīkst atstāt bez trenera atļaujas.

## 6. PELDBASEINĀ

6.1. Baseinā kāpj tikai ar trenera atļauju.

6.2. Baseina dziļumā peld tikai pēc trenera norādījuma.

6.3. Peldot, ja paliek slikti vai sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība.

6.4. Azliegts raut zem ūdens citus aiz kājām vai bāzt citam galvu ūdenī.

6.5. Nirt tikai pēc trenera norādījuma.

6.6. Aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”.

6.7. Jāpārtrauc peldēšana tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta.

6.8. Nedrīkst lekt ūdenī no baseina malas bez trenera norādījuma, iepriekš jāpārliecinoties vai ūdenī neatrodas treniņu biedrs.

6.9. Nedrīkst skriet pa baseina flīzēm.

7. Par jebkuru nodarbībā iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē sporta treneris, pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

8. Sporta treneris par traumu informē skolas ārstniecības personālu.

## 9. PERSONAS HIGIĒNA UN DARBA HIGIĒNA

9.1. Izglītojamiem, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:

- 9.1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;
- 9.1.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;
- 9.1.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
- 9.1.4. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
- 9.2. Izglītojamam sporta tērpu jāmazgā pēc katras nodarbības.
- 9.3. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

## 10. DROŠĪBA TREIŅU LAIKĀ UN STARPLAIKOS

- 10.1. Treiņu laikā izglītojamais ar savu uzvedību netraucē sporta trenera un pārējo izglītojamo darbu.
- 10.2. Izglītojamo uzvedību nosaka iekšējās kārtības noteikumi.
- 10.3. Jāpilda sporta trenera prasības par darba drošības noteikumiem.
- 10.4. Izglītojamais treiņa laikā atbild par savu inventāru ar kuru strādā.
- 10.5. Treiņu starplaikos izglītojamo nodarbes netiek reglamentētas. Izglītojamie var izvēlēties atpūtas formas, ievērojot drošības noteikumus un kulturālas uzvedības normas.

Direktora p.i.

J.Grants