

LAVIJAS REPUBLIKA
IZGLĪTĪBAS UN ZINĀTNES MINISTRIJA
VALSTS SABIEDRĪBA AR IEROBEŽOTU ATBILDĪBU

„Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums”

Reģ. Nr. 40003480798, PVN reģ. Nr. LV 40003480798, Valsts kase, kods TREL22, konts LV98TREL915397000000
Nīcgales ielā 26, Rīgā, LV-1035, tālr. 67575580, fakss 67548302, e-pasts rtrit@rtrit.lv, www.rtrit.lv

Rīgā

Drošības noteikumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos

2022.gada 01.jūlijā

Nr.1.4./8

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas 2.punktu un Ministru kabineta noteikumu Nr.1338 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un organizētajos pasākumos” 7.punktu

I. Vispārīgie jautājumi

1. Valsts sabiedrības ar ierobežotu atbildību „Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums” (turpmāk – tehnikums) “Drošības noteikumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos” (turpmāk –noteikumi) nosaka tehnikuma izglītojamo pienākumus un tiesības drošības noteikumu ievērošanā tehnikuma sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par izglītojamo drošību sporta stundās, sacensībās, treniņos un sporta pasākumos.
2. Šie noteikumi ir saistoši tehnikuma izglītojamiem, sporta skolotājiem, kā arī tehnikuma darbiniekiem, kuri nodrošina šajos noteikumos noteikto drošības prasību ievērošanu.
3. Sporta nodarbības, sacensības un sporta pasākumus izglītojamiem rīko sporta zālē, laukumā vai citā sporta nodarbībām pielāgotā vietā, kas atbilst normatīvo aktu prasībām.
4. Sporta nodarbības, sacensības un sporta pasākumi notiek tikai tādos laikapstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.
5. Šie noteikumi ir izlikti tehnikuma sporta zālē redzamā vietā. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem noteikumiem ne retāk kā divas reizes gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem reģistrē “Darba aizsardzības insrtuktāžas darba vietā žurnālā”, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Izglītojamie iepazīšanos ar noteikumiem apliecina ar parakstu šajā žurnālā. Par noteikumu ievērošanu un izglītojamo instruēšanu ir atbildīgs noteiktās grupas sporta skolotājs.
- 6.

II. Izglītojamā pienākumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos

7. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti

30. Nepareiza vingrinājumu izvēle un izpilde.
31. Pārslodze vingrinājumu izpildes laikā.

V. Drošības prasības sporta nodarbību un treniņu laikā

32. Sporta nodarbību, sacensību un treniņu laikā izglītojamiem ir jāievēro disciplīna unprecīzi jāizpilda sporta skolotāja norādījumus.
33. Izglītojamam aizliegts apzināti traucēt citus izglītojamus un iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
34. Piedaloties sporta spēlēs – sacensībās, pirms to sākuma, izglītojamam ir jāiepazīstas ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
35. Sporta skolotājam ir šādi pienākumi:
 - 35.1. uzmanīgi sekot izglītojamo nodarbību norisei, kā arī nepieļaut audzēkņu piedalīšanos sporta stundās bez sporta tērpa un sporta apaviem;
 - 35.2. sporta mācību stunda organizēt, ievērojot pedagoģijas pamatprincipus un vingrinājumu pareizu izvēli;
 - 35.3. nodrošināt audzēkņu drošību un kārtību sporta stundā. Sporta skolotājam obligāti savā sporta stundā jāatrodas sporta zālē, stadionāvai trenažieru zālē kopā ar izglītojamiem;
 - 35.4. pirms nodarbībām pārbaudīt sporta inventāru, kurš nepieciešams sporta nodarbībām, un paņemt to pašam, tāpat arī sporta inventāru, nodarbībai beidzoties, noliktavā nolikt vietā pašam. Sporta skolotājam sporta inventārs jāsakārto un jānoliek vietā;
 - 35.5. vadot sporta stundu sporta zālē, stadionā vai trenažieru zālē sekot un atbildēt par to, lai izglītojamie nebojātu sporta inventāru, iekārtas un telpas (sporta stundā izmantotās telpas, garderobes, dušas un labierīcības);
 - 35.6. atbildēt par sporta stundā izmantoto telpu (sporta zāle, stadions, trenažieru zāle) kārtību un stundai beidzoties pārbaudīt, vai nav bojājumu.
 - 35.7. ievērot katra izglītojamā fiziskās sagatavotības un fiziskās slodzes pareiza dozēšanu;
 - 35.8. sekot, lai sporta nodarbību vietā būtu pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanai nepieciešamie medikamenti.
36. Izglītojamiem, kuri ir atbrīvoti no sporta veselības dēļ, sporta nodarbības laikā jāatrodas sporta zālē sēžot sporta zāles malā uz soliēm, netraucējot citiem audzēkņiem un sporta skolotājiem. Šai kārtībai seko sporta skolotājs.
37. Izglītojamiem pēc slimības perioda beigām un ārsta izsniegtas izziņas, kas apliecina, ka izglītojamais ir tiesīgs atrasties izglītības iestādē, sporta nodarbībās jāpiedalās telpu uzkopšanas un inventāra kārtošanas darbā.
38. Aizliegts izmantot vingrošanas sienu sporta nodarbībām neatbilstošām darbībām.
39. Trenažieru zālē ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena skolotāja, kas sniedz nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
40. Vingrojot pie/uz vingrošanas rīkiem, obligāti vienam cilvēkam jābūt klāt, lai nodrošinātu vingrotājam palīdzību neveiksmes gadījumā.
41. Par nodarbību laikā notikušo nelaimes gadījumu izglītojamam obligāti jāziņo nodarbību vadošajam skolotājam, lai varētu sniegt pirmo palīdzību.
42. Pēc jebkura nelaimes gadījuma, nodarbību vadošajam sporta skolotājam, jāsavāc aculiecinieku, skolotāja un, ja iespējams, arī cietušā paskaidrojumi par nelaimes gadījumu.
43. Sporta sacensību un sporta pasākumu laikā jānosaka atbildīgo pedagogu skaits, kam jāpiedalās attiecīgajā pasākumā, atbildot par noteiktas izglītojamo grupas izglītojamo drošību.

- 54.3.4. pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa, vesera utt.) var doties tikai tad, kad ir saņemta no skolotāja atļauja;
- 54.3.5. nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt;
- 54.3.6. netvert lodi ar zemu noliektām rokām (tuvu pie zemes), lai izvairītos no lodes trieciena ar pirkstiem pret zemi;
- 54.3.7. netvert lodi, stāvot pamatstājā, lai izvairītos no lodes uzkrišanas uz kājām;
- 54.3.8. nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu;
- 54.3.9. mitrā laikā pirms metiena, grūdiens rīks jānoslauka;
- 54.3.10. aizliegts izpildīt brīvus nekontrolētus metienus, atstāt mešanas vai grūšanas sporta inventāru bez uzraudzības;

55. Vingrošana:

- 55.1. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja vai viņa palīga klātbūtnē.
- 55.2. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez sporta skolotāja klātbūtnes, nodrošinājuma vai aizsardzības.
- 55.3. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.
- 55.4. Nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt spraugu un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.
- 55.5. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāaskāņo ar pārējo vingrotāju spēku.
- 55.6. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam - otrā pusē.
- 55.7. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
- 55.8. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumiem vai nobrāzumiem uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie medicīnas darbinieka.
- 55.9. Mācot un pilnveidojot akrobātikas elementus – kūleņus, ritenītis, tiltģiņš, stāja uz rokām, galvas – obligāti nepieciešams nodrošināt aizsardzību un palīdzību, ņemot vērā mācīšanas posmu. Skolotājam jāzina katra audzēkņa spējas un nepieciešamības gadījumā savlaicīgi jāpārtrauc vingrinājuma izpilde. Izpildījuma laikā obligāti jānodrošina aizsardzība. Skolotāja atrašanās vieta ir sānis vai blakus no izpildītāja, un tam jābūt pilnā gatavībā sniegt palīdzību, t.i. ar roku jāaizkavē pārāk enerģiska kāju kustība un ķermeņa griešanās.

56. Sporta spēļu – futbols, basketbols, volejbols un florbols:

- 56.1. Spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 56.2. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
- 56.3. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uzvert.
- 56.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši ripojošas bumbas.
- 56.5. Spēlējot sporta spēles pretinieku nevar grūst, likt viņam priekša kāju, spert, skrāpēties.
- 56.6. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar skolotāja atļauju.
- 56.7. Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
- 56.8. Saspēlējoties ar partneri, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus volejbolā, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris nav tam gatavs.

- 59.11. Nobrauciena laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aizmugurē;
- 59.12. Ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede;
- 59.13. Ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo skolotājam, un ar viņa atļauju drīkst doties mājās;
- 59.14. Nedrīkst patvarīgi atstāt nodarbību vietu.

60. Drošības noteikumi tūrisma pārgājienos:

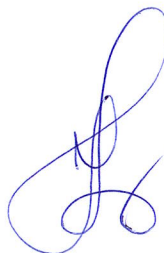
- 60.1. Jāsagatavo personīgais inventārs un pareizi jāsaliek mugursomā;
- 60.2. Nav ieteicams kājās vilkt jaunus, neiestaigātus un stingrus apavus.
- 60.3. Nedrīkst atdalīties no grupas, bet nepieciešamības gadījumā par to jābrīdina skolotājs vai kāds no biedriem;
- 60.4. Pārbrienot nepazīstamu upi, priekšā esošajam jātur rokās kārts un nodrošināts ar virves palīdzību no krasta;
- 60.5. Nedrīkst kurināt ugunsroku māju, salmu vai siena kaudžu, koku tuvumā. Ugunskuram apkārt jāizrok grāvītis;
- 60.6. Telts celšanai jāizraugās sausa, līdzena vieta. Lietainā laikā teltij apkārt jāizrok grāvītis;
- 60.7. Aizejot no atpūtas vietas, ugunskurs jānodzēš un vieta jāsakārto;
- 60.8. Negaisa laikā nedrīkst stāvēt zem atsevišķi augošiem kokiem, augstsprieguma vadiem, pie lauka vidū esošiem akmeņiem; nedrīkst peldēties; velosipēdi jāastumj kopā un jānovieto pēc iespējas tālāk no cilvēkiem; laivas jāizvelk krastā un pašiem jāatiet tālāk no ūdens;
- 60.9. Apmaldoties mežā, galvenais ir nekrist panikā. Jāmēģina atcerēties, kurā vietā vēl bija zināms pareizais ceļš, un jācenšas tur atgriezties. Ja tas neizdodas, tad uzmanīgi jāpārlūko apkārtnē, vai nav atrodami kādi orientieri – upe, ceļš, augstsprieguma līnija, uguns pārraudzības tornis. Ja ir stigas, tad jāaiziet līdz kādam stigu krustpunktam. Tur uz mietiņa divi mazākie cipari norāda ziemeļu virzienu. Jāieklausās skaņās, vai nav dzirdamas suņu rejas, mašīnu, vilcienu rukoņa. Jāmēģina noteikt debesu puses pēc dabas zīmēm – kokiem, akmeņiem, sūnām, skudru pūžņiem utt.

61. Drošības noteikumi uz ledus un purvā:

- 61.1. Īpaši uzmanīgiem uz ledus jābūt vietās, kur mazāki strautiņi vai kanalizācija ietek upē, upju līkumos, dažādās laivu pieturas vietās, kur nostiprinājuma stabi atrodas ūdenī, jo tur vienmēr ledus ir plānāks nekā citur;
- 61.2. Ielūstot ledū, vispirms jācenšas rokas izplest sānis, lai straume neparautu zem ledus, pēc tam ar muguru atbalstīties pret ledus malu un atmuguriski vai sāniski mēģināt izkļūt no ielūzuma;
- 61.3. Nedrīkst mēģināt ar krūtīm uzrāpties uz ledus, jo tas lūzīs uz priekšu un straume var paraut zem ledus;
- 61.4. Ja kāds ir ielūzis ledū, palīgā var iet, tikai pasniedzot garu kārti vai pamatot virvi;
- 61.5. Ielūzuma vietai drīkst tuvoties tikai lišus, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu;
- 61.6. Purvā nedrīkst iet vienatnē. Priekšā ejošajam jābūt kārtij, lai varētu iztaustīt ceļu;
- 61.7. Nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši „zāles paklāji”, jo tas liecina, ka šis purvs ir aizaugošs ezers;

75. Sporta skolotājs ir atbildīgs, lai nodarbība beigtos savlaicīgi un visi izglītojamie organizēti un vienlaicīgi atstātu sporta zāli un ģērbtuves, kā arī jānodrošina, ka izglītojamie netraucē pārģērbšanos un sporta nodarbību procesu citiem sporta zāles apmeklētājiem.
76. Sporta skolotāja pienākums ir pēc sporta nodarbībām izslēgt elektrisko apgaismojumu sporta zālē, dušas telpās, tualetes un citās telpās.

Valdes locekle – direktore



Ilze Ločmane