



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 TREL LV22, konts LV98TREL915397000000  
Nīcgales ielā 26, Rīgā, LV-1035, tālr. 67575580, fakss 67548302, e-pasts [rtrit@rtrit.lv](mailto:rtrit@rtrit.lv), [www.rtrit.lv](http://www.rtrit.lv)

### **Drošības noteikumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos izglītojamajiem Rīgā**

2017.gada 12.oktobrī

Nr.1.4./113

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma  
72.panta 1.daļu*

#### **I. Vispārīgie jautājumi**

1. Valsts sabiedrības ar ierobežotu atbildību „Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums” (turpmāk – Izglītības iestāde) “Drošības noteikumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos” (turpmāk – iekšējie noteikumi) nosaka izglītojamo pienākumus, tiesības drošības noteikumu ievērošanā sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos, ievērojot 24.11.2009. MK noteikumos Nr.1338 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un organizētajos pasākumos” un citos normatīvajos aktos noteikto par izglītojamo drošību sporta stundā, sacensībās, treniņos.

2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt sporta skolotāja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt citus izglītojamus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā un lietot to saudzīgi.

4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i., ārpusnodarbību laikā sporta spēles Izglītības iestādes sporta laukumā atļauts spēlēt sporta skolotāja klātbūtnē.

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

8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces,

pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

9. Sacensību, nodarbību laikā nekošļāt košļājamo gumiju.

10. Uz nodarbībām jāierodas ne ātrāk, kā 10 minūtes pirms nodarbībām.

11. Slidenā laikā jābūt uzmanīgiem uz kāpnēm pie ieejas.

12. Izglītojamo sporta forma atbilstu sporta nodarbības formai un saturam.

13. Nodarībās, kuras tiek organizētas sporta zālē, ir jābūt apaviem ar gumijas zoli, kas neveicina slīdēšanu.

## **II. Higiēnas prasības**

14. Prasības sporta zālē:

14.1. sporta zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;

14.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa  $t^{\circ}$  16 $^{\circ}$ C - 18 $^{\circ}$ C, gaisa relatīvais mitrums 65 –80%, nav pieļaujams caurvējš;

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

## **III. Kaitīgie un riska faktori sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā**

15. Sporta skolotājam jāseko, lai nebūtu:

15.1. nepietiekams telpu, tai skaitā, sporta zāles, apgaismojums;

15.2. sporta nodarbību laikā neuzkoptas, nevēdinātas telpas, tai skaitā sporta zāle;

15.3. nepiemērota gaisa temperatūra sporta zālē;

15.4. bojāts sporta inventārs;

15.5. nepiemēroti apavi un apģērbs;

15.6. nepareiza vingrinājumu izvēle un izpilde;

15.7. pārslodze vingrinājumu izpildes laikā.

16. Konstatējot kādu no iekšējo noteikumu 15.punktā minētajiem kaitīgajiem un/vai riska faktoriem, sporta skolotājam nekavējoties jācenšas tos novērst, vai ziņot administrācijas pārstāvim.

## **IV. Drošības prasības sporta nodarbību, treniņu laikā**

17. Sporta nodarbību, sacensību un treniņu laikā izglītojamiem ir jāievēro disciplīna, precīzi jāizpilda sporta skolotāja norādījumus.

18. Aizliegts apzināti traucēt citus izglītojamus un iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

19. Piedaloties sporta spēlēs – sacensībās ir jāiepazīstas ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

20. Sporta nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietojot paredzētos aizsarglīdzekļus.

21. Sporta nodarbību un treniņu laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

22. Sporta stundu laikā sporta zālē, stadionā vai trenažieru zālē izglītojamajiem aizliegts bojāt sporta inventāru, iekārtas un telpas (sporta stundā izmantotās telpas, garderobes, dušas un labierīcības).

23. Izglītojamajiem, kuri atbrīvoti no sporta veselības dēļ, sporta nodarbības laikā jāatrodas sporta zālē sēžot sporta zāles malā uz soliēm, netraucējot citiem izglītojamajiem un sporta skolotājiem. Šai kārtībai seko sporta skolotājs.

#### **V. Drošības noteikumi sacensībās un sporta pasākumos.**

24. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās izglītojamajiem obligāti jāiepazīstas ar drošības noteikumiem un jāapstiprina tas ar savu parakstu.

25. Sacensībās drīkst piedalīties tikai sporta tērpā un sporta apavos.

26. Sporta sacensību laikā izglītojamiem jāievēro disciplīna, precīzi jāizpilda sporta skolotāja norādījumi.

27. Sacensību vietā jāievēro kārtība gan sacensību vietā, gan ģērbtuvēs, kādu pieprasa sporta skolotājs.

28. Ja izglītojamam ir kādas problēmas ar veselību – jāiesniedz ārsta zīme savam grupas audzinātājam un tas jādara zināms sporta skolotājam.

29. Par jebkuru sporta sacensībās iegūto traumu, izglītojamam jāinformē sporta skolotājs.

30. Sporta sacensību laikā aizliegts nēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un/vai citas rotas lietas, priekšmetus. Aizliegts lietot sporta tērpu ar uzšuvumiem, piespraudēm un tml.

31. Aizliegts apzināti traucēt citus izglītojamus un iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

#### **VI. Speciālās drošības prasības sporta veidos**

32. Sporta skolotājs seko un atbild par visiem drošības noteikumiem un izglītojamo veselībai un dzīvībai drošiem apstākļiem sporta stundā, sacensībās un izglītojamie stingri ievēro sporta skolotāja norādījumus:

##### **32.1. Vieglatlētika:**

##### **32.1.1. Skriešana:**

a) atbrīvo no nevajadzīgiem priekšmetiem skrejceļu;

b) īsās distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;

c) ievēro sporta skolotāja noteikto skriešanas virzienu, dodies uz starta vietu netraucējot biedram, kurš veic skrējieni.

d) skrienot pa kopējo celiņu nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju;

e) pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās;

##### **32.1.2. Lekšana:**

a) jāuzirdina zeme lekšanas bedrē;

b) lēcienus neizpildīt uz nelīdzenas, grumbuļainas vai slidenas grunts;

c) nepiezemēties uz rokām;

d) nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā;

e) grābekli vienmēr jānovieto ar zariem uz leju, naglu kurpes – arī ar naglām uz leju;

f) nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis;

g) vērojot savu biedru, nedrīkst, atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;

h) seko, lai lēkšanas sektorā atspēriena vieta būtu sausa un līdzena;

i) ja augstlēcšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu;

### **32.1.3. Mešana:**

a) mešanu disciplīnās nedrīkst stāvēt tuvu metējam un metiena laikā atrasties mešanas sektorā;

b) atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to;

c) pirms rīka izmešanas jāpārlicinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku;

d) pēc rīka ( bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa, vesera utt.) var doties tikai tad, kad ir saņemta no skolotāja atļauja;

e) nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt;

f) netvert lodi ar zemu noliektām rokām (tuvu pie zemes), lai izvairītos no lodes trieciena ar pirkstiem pret zemi;

g) netvert lodi, stāvot pamatstājā, lai izvairītos no lodes uzkrišanas uz kājām;

h) nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu;

i) mitrā laikā pirms metiena, grūdienu rīks jānoslauka;

j) aizliegts izpildīt brīvus nekontrolētus metienus, atstāt mešanas vai grūšanas sporta inventāru bez uzraudzības;

### **32.2. Vingrošana:**

a) uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja vai viņa palīga klātbūtnē;

b) sarežģītus vingrojumu nedrīkst izpildīt bez sporta skolotāja klātbūtnes, nodrošinājuma vai aizsardzības;

c) nedrīkst izpildīt vingrojumu uz netūriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām;

d) nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt spraugu un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra;

e) jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jānosaka ar pārējo vingrotāju spēku;

f) mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē;

g) nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā;

h) nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumiem vai nobrāzumiem uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie medicīnas darbinieka;

i) mācot un pilnveidojot akrobātikas elementus – kūleņus, ritenītis, tiltiņš, 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;

### **32.3. Sporta spēļu – futbols, basketbols, volejbols, florbols:**

a) Spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam;

b) Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt;

c) Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert;

d) Nedrīkst spert ar kāju nejauši ripojošas bumbas;

e) Spēlējot sporta spēles pretinieku nevar grūst, likt viņam priekša kāju, spert, skrāpēties;

- f) Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar skolotāja atļauju;
- g) Basketbola stīpās karāties ir aizliegts;
- h) Saspēlējoties ar partneri, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus volejbolā, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris nav tam gatavs;

i) Ievērot godīgas spēles principus;

j) Kategoriski aizliegts sporta zālē ieiet ar āra apaviem;

#### 32.4. Svaru treniņu zāle:

a) ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne;

b) ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra;

c) apmeklēt svaru – treniņu zāli drīkst tikai tad, kad ir iesniegts skolēna iesniegums par vēlmi apmeklēt zāli un uz tā ir skolas vadības apstiprinājums, un sporta skolotāju apstiprinājums.

#### 32.5. Cīņas sporta zālē:

32.5.1. Uz apgaismes ķermeņiem un logiem jābūt aizsargsietiem, metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtām ar koka aizsargrežģi.

32.5.2. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.

32.5.3. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:

a) situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmienu (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;

b) metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;

c) partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;

d) metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrist uz partneri;

e) izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienam 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;

f) grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru".

#### 32.6. Slēpošana:

a) slēpotāja apģērbam jābūt vieglam, sitam, ērtam – tādām, kas neierobežo kustības;

b) pirms došanās uz nodarbību rūpīgi jāpārbauda slēpes un to stiprinājumi;

c) šķērsojot ceļu, pa kuru brauc transports, slēpes ir jānoņem;

d) nodarbību laikā ir jāseko pārējo dalībnieku pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes, nekavējoties jāsāk sildīt apsaldētās vietas ar plaukstu vai ar sausu cimdu;

e) ja ir apsaldētas rokas, tās var sildīt gan savās, gan biedra padusēs;

f) ja ir apsaldētas kājas, jānovelk zābaki un jāmēģina tās sasildīt ar rokām. Kājas var sildīt arī biedra padusēs vai zem viņa virsējā apģērba;

g) apsaldēto vietu nedrīkst berzēt, rīvēt vai sildīt ar karstu termoforu vai citu karstu priekšmetu;

h) distancē jāievēro intervāls 3-4 metri, bet nobraucienos – ne mazāk kā 30 metri;

i) slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšā braucēja slēpēm, bet jāpalīdz atbrīvot sliedi;

j) sliedi atbrīvo izkāpjot ar abām slēpēm no tās;

k) nobrauciena laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aizmugurē;

l) ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede;

m) ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo

skolotājam, un ar viņa atļauju drīkst doties mājās;

n) Nedrīkst patvarīgi atstāt nodarbību vietu.

### 32.7. Drošības noteikumi tūrisma pārgājienos:

a) jāsaprotavo personīgais inventārs un pareizi jāsaliek mugursomā;

b) nav ieteicams kājās vilkt jaunus, neiestaigātus, stingrus apavus;

c) nedrīkst atdalīties no grupas, bet nepieciešamības gadījumā par to jābrīdina skolotājs vai kāds no biedriem;

d) pārbrienot nepazīstamu upi, priekšā esošajam jātur rokās kārts un nodrošināts ar virves palīdzību no krasta);

e) nedrīkst kurināt ugunsķuru māju, salmu vai siena kaudžu, koku tuvumā.

Ugunsķuram apkārt jāizrok grāvītis;

f) telts celšanai jāizraugās sausa, līdzena vieta. Lietainā laikā teltij apkārt jāizrok grāvītis;

g) aizejot no atpūtas vietas, ugunsķurs jānodzēš un vieta jāsakārto;

h) negaisa laikā nedrīkst stāvēt zem atsevišķi augošiem kokiem, augstsprieguma vadiem, pie lauka vidū esošiem akmeņiem; nedrīkst peldēties; velosipēdi jāstumj kopā un jānovieto pēc iespējas tālāk no cilvēkiem; laivas jāizvelk krastā un pašiem jāatiet tālāk no ūdens;

i) apmaldoties mežā, galvenais ir nekrīst panikā. Jāmēģina atcerēties, kurā vietā vēl bija zināms pareizais ceļš, un jācenšas tur atgriezties. Ja tas neizdodas, tad uzmanīgi jāpārlūko apkārtnē, vai nav atrodamī kādi orientieri – upe, ceļš, augstsprieguma līnija, uguns pārraudzības tornis. Ja ir stīgas, tad jāaiziet līdz kādam stīgu krustpunktam. Tur uz mietiņa divi mazākie cipari norāda ziemeļu virzienu. Jāieklausās skaņās, vai nav dzirdamas suņu rejas, mašīnu, vilcienu rūkoņa. Jāmēģina noteikt debesu puses pēc dabas zīmēm – kokiem, akmeņiem, sūnām, skudru pūžņiem utt.

### 32.8. Drošības noteikumi uz ledus un purvā:

a) 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;

b) 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;

c) nedrīkst mēģināt ar krūtīm uzrāpties uz ledus, jo tas lūzīs uz priekšu un straume var paraut zem ledus;

d) ja kāds ir ielūzis ledū, palīgā var iet, tikai pasniedzot garu kārti vai pametot virvi;

e) ielūzuma vietai drīkst tuvojies tikai līšus, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu;

f) purvā nedrīkst iet vienatnē. Priekšā ejošajam jābūt kārtij, lai varētu iztaustīt ceļu;

g) nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši „zāles paklāji”, jo tas liecina, ka šis purvs ir aizaugošs ezers;

h) cilvēkam, kurš ir iestidzis purvā, gaidot palīdzību, jāizvairās no straujām kustībām, rokas jāizpleš uz sāniem un uzmanīgi ar kāju jāmeklē atbalsts;

i) palīdzot iestīgušajam purvā, jāpamet kārts vai virve un jāvelk ārā.

## VII. Drošības noteikumi ārkārtas, ekstremālās un vardarbības situācijās

33. Nekavējoties pārtraukt sporta nodarbību, treniņu un/vai sacensības.

34. Nepieciešamības gadījumā, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo ātro palīdzību, zvanot **03 vai 112. Ugunsgrēka gadījumā- 01 vai 112.**

35. Ugunsgrēka gadījumā sporta skolotājs nodrošina, lai izglītojamie un citas personas

nekavējoties atstāj telpas, ievērojot evakuācijas plānā norādīto kārtību.

36. Ja iespējams, tad veikt visas nepieciešamās darbības lai novērst traumas iegūšanas cēloni.

37. Par jebkuru sporta nodarbībās iegūto traumu, izglītojamiem jāinformē sporta skolotājs un sporta skolotājam jāinformē Izglītības iestādes administrācija.

**38. Rīcība ekstremālās situācijās:**

38.1. saglabāt mieru un klausīt sporta skolotāja rīkojumus;

38.2. rīkoties atbilstoši ugunsdrošības noteikumiem par izglītojamo rīcību ugunsgrēka gadījumā;

38.3. evakuācijas gadījumā ievērot Izglītības iestādes evakuācijas plānu.

**39. Rīcība vardarbības situācijās:**

39.1. censties pievērst sev apkārtējo uzmanību, ziņot sporta skolotājam vai citam pieaugušajam;

39.2. arī tad, ja vardarbība vērsta pret citu cilvēku, ziņot par to sporta skolotājam vai citam pieaugušajam.

**40. Rīcība nestandarta situācijās:**

40.1. neņemt rokās nepazīstamus, aizdomīgus priekšmetus;

40.2. nelaimes gadījumā par notikušo nekavējoties ziņot sporta skolotājam, vai citam pieaugušajam;

40.3. sporta rīku vai piederumu bojājumu vai lūzumu gadījumos pārtraukt darbu ar tiem.

**41. Ceļu satiksmes drošība:**

41.1. pārvietojoties no vienas Izglītības iestādes ēkas uz otru, stingri ievērot uzvedības noteikumus un sporta skolotāja norādījumus;

41.2. ievērot ceļu satiksmes noteikumus, šķērsojot ielu.

**VIII. Drošības noteikumi, beidzot sporta nodarbības, treniņus**

42. Sporta nodarbību beigās samazināt slodzi.

43. Sporta inventāru novietot noliktavā.

44. Ievērot higiēnas prasības, tai skaitā, regulāri izmazgāt sporta nodarbībās izmantoto apģērbu.

45. Pēc sporta nodarbībām izslēgt elektrisko apgaismojumu sporta zālē, dušas telpās, tualetes un citās telpās.

46. Atzīt par spēku zaudējušu 2017.gada 27.marta iekšējo normatīvo aktu "Drošības noteikumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos" Nr.1.4./94.

Valdes locekle – direktore

/paraksts/

Silva Ozoliņa