



LATVIJAS REPUBLIKA
IZGLĪTĪBAS UN ZINĀTNES MINISTRIJA
VALSTS SABIEDRĪBA AR IEROBEŽOTU ATBILDĪBU

„Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums”

Reģistrācijas numurs 40003480798

Nīcgales iela 26, Rīga, LV-1035, tālrunis 67575580, fakss 67548302, elektroniskais pasts rtrit@rtrit.lv, www.rtrit.lv

Drošības noteikumi sporta nodarbībās, sacensībās un sporta pasākumos sporta skolotājiem Rīgā

2017.gada 12.oktobrī

Nr.1.4./110

*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 sporta skolotāju 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, nodrošināt, lai izglītojamie pilda sporta skolotāja komandas un norādījumus, lai izglītojamie apzināti netraucētu savus grupas biedrus, iespēju robežās nodrošināt traumatisma risku samazināšanu izglītojamajiem.

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

4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīstināt izglītojamos ar noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

5. Nodarbību (treniņu) laikā neuzdot izglītojamajiem izpildīt 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 nodrošināt izglītojamo iesildīšanos.

8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nodrošināt, lai izglītojamie nenēsātu (noņemtu) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietotu sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

9. Sacensību, nodarbību laikā aizliegt ēst, košļāt košļājamo gumiju.
10. Uz nodarbībām jāierodas 15 minūtes pirms nodarbībām.
11. Slidenā laikā jābūt uzmanīgiem uz kāpnēm pie ieejas.
12. Sekot līdz, lai izglītojamo sporta forma atbilstu sporta nodarbības formai un saturam.
13. Nodarībās, kuras tiek organizētas sporta zālē, ir jānodrošina, lai izglītojamajiem būtu apavi 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° 16°C - 18°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, nekavējoties censties tos novērst vai ziņot administrācijas pārstāvim.

IV. Drošības prasības sporta nodarbību, treniņu laikā

17. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām nodrošināt izglītojamo iesildīšanos.
18. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nodrošināt, lai izglītojamie nenēsātu (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietotu sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
19. Sacensību, nodarbību laikā aizliegt izglītojamajiem košļāt košļājamo gumiju.
20. Sporta skolotājam uz nodarbībām jāierodas 15 minūtes pirms nodarbībām.
21. Slidenā laikā jābūt uzmanīgiem uz kāpnēm pie ieejas.
22. Jāseko līdz, lai izglītojamo sporta forma atbilstu sporta nodarbības formai un saturam.

23. Nodarbībās, kuras tiek organizētas sporta zālē, ir jānodrošina, lai izglītojamajiem būtu apavi ar gumijas zoli, kas neveicina slīdēšanu.

24. Sporta darba vadītājam un sporta skolotājam:

24.1. uzmanīgi jāseko izglītojamo nodarbību norisei, nepieļaut izglītojamo piedalīšanos sporta stundās bez sporta tērpa un sporta apaviem;

24.2. sporta mācību stunda jāorganizē ievērojot pedagogijas pamatprincipus un vingrinājumu pareizu izvēli;

24.3. jāatbild par izglītojamo drošību un kārtību sporta stundā. Sporta skolotājam obligāti savā sporta stundā jāatrodas sporta zālē, stadionā, trenāžieru zālē kopā ar izglītojamajiem;

24.4. sporta inventārs, kurš nepieciešams sporta nodarbībām, jāpaņem pašam, tāpat arī sporta inventārs nodarbībai beidzoties noliktavā jānoliek pašam. Sporta skolotājam sporta inventārs jāsakārto un jānoliek vietā.

25. Sporta skolotājs, vadot sporta stundu sporta zālē, stadionā vai trenāžieru zālē seko un atbild par to, lai izglītojamie nebojātu sporta inventāru, iekārtas un telpas (sporta stundā izmantotās telpas, garderobes, dušas un labierīcības).

26. Sporta skolotājs atbild par sporta stundā izmantoto telpu (sporta zāle, trenāžieru zāle), stadiona kārtību un stundai beidzoties pārbauda, vai nav bojājumu.

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

28. Sporta skolotājam jāievēro katra izglītojamā fiziskās sagatavotības un fiziskās slodzes pareiza dozēšana.

29. Sporta skolotājam jāseko, lai sporta nodarbību vietā būtu pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanai nepieciešamie medikamenti.

30. Ņemot vērā Izglītības iestādes izglītojamo dažādo fizisko sagatavotību, sporta skolotājam jāizvērtē katras grupas fiziskās spējas. Jāpielāgo un jābūt elastīgam vadot sporta stundu grupās ar vāju fizisko sagatavotību un labu fizisko sagatavotību.

31. Sporta skolotājam sporta stundā jāievēro, ka:

31.1. aizliegts izmantot vingrošanas sienu sporta nodarbībām neatbilstošām darbībām;

31.2. trenāžieru zālē ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena skolotāja, kas sniedz nepieciešamo palīdzību, klātbūtne;

31.3. vingrojot pie/uz vingrošanas rīkiem, obligāti vienam cilvēkam jābūt klāt, lai nodrošinātu vingrotājam palīdzību neveiksmes gadījumā;

31.4. par sporta nodarbību laikā notikušo nelaimes gadījumu obligāti jāziņo nodarbību vadošajam skolotājam, lai varētu sniegt pirmo palīdzību;

31.5. pēc jebkura nelaimes gadījuma, nodarbību vadošajam sporta skolotājam, jāsavāc aculiecinieku, skolotāja un, ja iespējams, arī cietušā paskaidrojumi par nelaimes gadījumu.

32. Sporta skolotājam sporta sacensību un sporta pasākumu laikā jānosaka atbildīgo pedagogu skaits, kam jāpiedalās attiecīgajā pasākumā, atbildot par noteiktas izglītojamo grupas izglītojamajiem.

V. Drošības noteikumi sacensībās un sporta pasākumos

33. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās izglītojamie obligāti jāiepazīstina ar drošības noteikumiem un tas jāapstiprina ar savu parakstu.

34. Sporta skolotājam jānodrošina, ka izglītojamie sacensībās piedalās tikai sporta tērpā un sporta apavos.

35. Sporta skolotājam jānodrošina, ka sporta sacensību laikā izglītojamie ievēro disciplīnu, precīzi izpilda sporta skolotāja norādījumus.

36. Sporta skolotājam jānodrošina, ka sporta sacensību vietā tiek ievērota kārtība gan sacensību vietā, gan ģērbtuvēs.

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

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

39. Sporta skolotājam jānodrošina, ka sporta sporta sacensību laikā izglītojamie nenēsā gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un/vai citas rotas lietas, priekšmetus un nelieto sporta tērpu ar uzšuvumiem, piespraudēm un tml.

40. Sporta skolotājam jānodrošina, lai sporta sporta sacensību laikā izglītojamie apzināti netraucētu citus izglītojamus un tādējādi iespēju robežās samazinātu traumatisma risku sev un citiem.

VI. Speciālās drošības prasības sporta veidos

41. Sporta skolotājs seko un atbild par visiem drošības noteikumiem un izglītojamo veselībai un dzīvībai drošiem apstākļiem sporta stundā, sacensībās:

41.1. Vieglatlētika:

41.1.1. Skriešana:

- atbrīvo no nevajadzīgiem priekšmetiem skrejceļu;
- īsās distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;
- ievēro sporta skolotāja noteikto skriešanas virzienu, dodies uz starta vietu netraucējot biedram, kurš veic skrējieni.
- skrienot pa kopējo celiņu nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju;
- pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremsējošas apstāšanās;

41.1.2. Lekšana:

- jāuzirdina zeme lekšanas bedrē;
- lēcienus neizpildīt uz nelīdzenas, grumbuļainas vai slidenas grunts;
- nepiezemēties uz rokām;
- nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā;
- grābekli vienmēr jānovieto ar zariem uz leju, naglu kurpes – arī ar naglām uz leju;
- nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis;
- vērojot savu biedru, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;
- seko, lai lēkšanas sektorā atspēriena vieta būtu sausa un līdzena;
- ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu;

41.1.3. Mešana:

- mešanu disciplīnās nedrīkst stāvēt tuvu metējam un metiena laikā atrasties mešanas

sektorā;

- b) atrodies 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;

41.2. Vingrošana:

- a) uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja vai viņa palīga klātbūtnē;
- b) sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez sporta skolotāja klātbūtnes, nodrošinājuma vai aizsardzības;
- c) nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem 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;

41.3. 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;

41.4. 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.

41.5. Cīņas sporta zālē:

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

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

41.5.3. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:

- a) situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmiena (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, nekrīst 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 – paņēmiena 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".

41.6. 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 jāpārtrauc 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 atbrīvojot 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.

41.7. Drošības noteikumi tūrisma pārgājienos:

- a) jāsaņem 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 ugunsgrābi māju, salmu vai siena kaudžu, koku tuvumā.

Ugunsgrābam apkārt jāizrok grāvītis;

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

g) aizejot no atpūtas vietas, ugunsgrābi 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 apkārtni, 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 rūkoņa. Jāmēģina noteikt debesu puses pēc dabas zīmēm – kokiem, akmeņiem, sūnām, skudru pūžņiem utt.

41.8. 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 tuvieties tikai līšus, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu;

f) purvā nedrīkst iet vienatnē. Priekšā esošajam 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

42. Ārkārtas, ekstremālās un vardarbības situācijās Nekavējoties pārtraukt sporta nodarbību, treniņu un/vai sacensības.

43. Nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo medicīnisko palīdzību un ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo ātro palīdzību, zvanot **03 vai 112. Ugunsgrēka gadījumā- 01 vai 112.**

44. Ugunsgrēka gadījumā nodrošināt lai izglītojamie un citas personas nekavējoties atstāj telpas, ievērojot evakuācijas plānā norādīto kārtību.

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

46. Par jebkuru sporta nodarbībās iegūto traumu, izglītojamiem jāinformē sporta

skolotājs un sporta skolotājam jāinformē Izglītības iestādes administrācija.

47. Nepieciešamības gadījumā izsaukt atbilstošus dienestus un informēt Izglītības iestādes administrāciju.

48. Rīcība ekstremālās situācijās:

- 48.1. saglabāt mieru un klausīt sporta skolotāja rīkojumus;
- 48.2. rīkoties atbilstoši ugunsdrošības noteikumiem par izglītojamo rīcību ugunsgrēka gadījumā;
- 48.3. evakuācijas gadījumā ievērot Izglītības iestādes evakuācijas plānu.

49. Rīcība vardarbības situācijās:

- 49.1. censties pievērst sev apkārtējo uzmanību, ziņot sporta skolotājam vai citam pieaugušajam;
- 49.2. arī tad, ja vardarbība vērsta pret citu cilvēku, ziņot par to sporta skolotājam vai citam pieaugušajam.

50. Rīcība nestandarta situācijās:

- 50.1. neņemt rokās nepazīstamus, aizdomīgus priekšmetus;
- 50.2. nelaimes gadījumā par notikušo nekavējoties ziņot sporta skolotājam, vai citam pieaugušajam;
- 50.3. sporta rīku vai piederumu bojājumu vai lūzumu gadījumos pārtraukt darbu ar tiem.

51. Ceļu satiksmes drošība:

- 51.1. pārvietojoties no vienas Izglītības iestādes ēkas uz otru, stingri ievērot uzvedības noteikumus un sporta skolotāja norādījumus;
- 51.2. ievērot ceļu satiksmes noteikumus, šķērsojot ielu.

VIII. Drošības noteikumi, beidzot sporta nodarbības, treniņus

52. Sporta nodarbību beigās samazināt slodzi.

53. Sporta inventāru novietot noliktavā.

54. Ievērot higiēnas prasības, tostarp, regulāri izmazgāt sporta nodarbībās izmantoto apģērbu.

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

56. 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



Silva Ozoliņa