



IKŠĶILES NOVADA PAŠVALDĪBA
IKŠĶILES VIDUSSKOLA

Reģ.Nr.4313900190

Skolas iela 2, Ikšķile, Ikšķiles novads, LV-5052

Tālrunis 65030236, fakss 65030236, e-pasts: vidusskola@ikskile.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Ikšķilē

Noteikumi par drošību sporta sacensībās un nodarbībās

05.03.2015

Nr. 1-16/12

Izdota saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada 24. novembra noteikumu Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

Vispārīgie noteikumi

1. Sporta sacensības un nodarbības vidusskolā notiek abās sporta zālēs, sporta laukumā un tuvākajā piemērotā teritorijā, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
2. Rīkojot sporta sacensības un nodarbības, vadītājs pārliecinās par telpu un to aprīkojuma piemērotību attiecīgajam pasākumam, iepazīstas ar uzraudzības dienesta atzinumiem par telpu atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
3. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.
4. Sporta sacensībās ir klāt skolas medicīnas māsa vai cita sertificēta ārstniecības persona, vai direktora norīkota par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgā persona.
5. Rīkojot vairāku izglītības iestāžu sporta sacensības, sacensību organizētājs ievēro Ministru kabineta 2009. gada 24. novembra noteikumu Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 16.2., 16.3. un 16.4. apakšpunktā minētās prasības.
6. Atbildīgais pedagogs nodrošina sporta sacensību un nodarbību organizēšanas kārtības ievērošanu un ir klāt sporta sacensību un nodarbību laikā.
7. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās, atbildīgais pedagogs iesniedz vadītājam rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespēja, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar sporta sacensību un nodarbību organizēšanas kārtību.
9. Direktors nodrošina, lai izglītības iestādēs īstenotajās profesionālajās ievirzes izglītības programmās un organizētajās sporta nodarbībās (izņemot sporta stundas) piedalītos tikai tie izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegtā izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.
10. Izglītojamam vai vecākiem ir pienākums informēt skolas medicīnas māsu vai klases audzinātāju, ja ārsts izglītojamajam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.

11. Skolas medicīnas māsa vai klases audzinātājs informē sporta skolotāju vai treneri par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījumā, ja izglītojamam piemērojamas īpašas prasības.

Vispārējās prasības sporta stundās

12. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos (arī sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās). Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem un sausiem.
13. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
14. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
15. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
16. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
17. Pēc stundu sarakstā plānotajām nodarbībām, t.i. ārpus nodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt skolotāja vai dežurējošā skolotāja klātbūtnē.
18. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
19. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (ņņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, matu saspraudēm, piespraustām nozīmītēm.
20. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
21. Ar šiem drošības noteikumiem izglītojamie pirmo reizi jāiepazīstina pirmā semestra pirmajā nodarbībā un otro reizi otrā semestra pirmajā nodarbībā.
22. Iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē e-klases žurnāla veidlapā, izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu, veidlapa jānovieto klases mapē skolotāju istabā attiecīgā klases ailē.
23. Ja ar nodarbību, sacensību dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, nepieciešamības gadījumā jānodrošina pirmās palīdzības sniegšana, nekavējoties jāinformē skolas medicīnas māsu, zvanot uz tālruni nr. 65055466 vai uz mob. tālruni 29559366. Gadījumā, ja nav iespējams sazvanīt skolas medmāsu, informē ātrās medicīniskās palīdzības dienestu, zvanot pa tālruni **113**. Par jebkuru nodarbībā iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē skolotājs un nepieciešamības gadījumā jāgriežas skolas medpunktā.
24. Ja izglītojamais attaisnoti atbrīvots no sporta nodarbībām, tad viņam jāatrodas skolotāja norādītajā vietā un jāpilda dotais uzdevums.

Higiēnas prasības un uzvedība sporta zālē

25. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - 25.1. jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
 - 25.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
 - 25.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli.
26. Izglītojamam sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
27. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
28. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās.
29. Prasības sporta zālēm:
 - 29.1. zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;

- 29.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: $t^{\circ} 16^{\circ}-18^{\circ}\text{C}$, gaisa relatīvais mitrums 65 - 80%, nav pieļaujams caurvējš;
- 29.3. zāles ventilācija lietojama pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās nav pieļaujama.

Speciālās drošības prasības

30. Svaru zālē ievērot drošu attālumu vienam no otra, ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē.
31. Vingrinājumus uz rīkiem drīkst izpildīt tikai ar pedagoga atļauju, aizliegts rīkos karāties un šūpoties tīklos.
32. Nedrīkst atrasties lodes grūšanas sektorā un mešanas laukumā, iet pēc rīkiem tikai pēc atļaujas saņemšanas.
33. Bumbiņu, lodi, šķēpu nedrīkst mest pretī.
34. Uz vingrošanas rīkiem var atrasties tikai skolotāja klātbūtnē.

Ikšķiles vidusskolas direktors

(paraksts)

Č. Batņa

Darba aizsardzības speciālists

(paraksts)

O. Rītiņš