



LATVIJAS REPUBLIKA
DOBELES NOVADA PAŠVALDĪBA
DOBELES NOVADA IZGLĪTĪBAS PĀRVALDE
LEJASSTRAZDU SĀKUMSKOLA

Reģ. Nr. 4511903050, Vienotais Reģ. Nr. 90009147276
"Stariņi", Lejasstrazdi, Dobeles pagasts, Dobeles novads, LV- 3722
Tālr. 63700846, e-pasts: lejasstrazdu.skola@dobele.lv

Apstiprinu
Lejasstrazdu sākumskolas
direktore _____
Anna Elfrīda Ivaškeviča
2020.gada 28. augustā

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Dobeles novada, Dobeles pagastā

28.08.2020.

Nr.3-7/7

Drošības noteikumi izglītojamiem par drošību sporta sacensībās un nodarbībās.

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009.gada 24. novembra noteikumu Nr.1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” .7 un 8. punktu.

1. Vispārējie jautājumi

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība sporta sacensībās un nodarbībās.
- 1.2. Ar noteikumiem izglītojamais iepazīstina pedagogs ne retāk kā divas reizes gadā (I un II semestra pirmās mācību stundas laikā), atbilstoši mācību programmai un katru reizi pirms jaunu vingrinājumu un sporta spēļu apgūšanas, kā arī pirms katrām sporta sacensībām.
- 1.3. Par izglītojamo iepazīšanos ar drošības noteikumiem faktu atbildīgā persona veic ierakstu klases žurnālā, norādot drošības noteikumu nosaukumu un numuru.
- 1.4. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.

2. Prasības uzvedībai un kārtībai sporta stundās un sacensībās

- 2.1. Uz pirmo stundu ierodīs laicīgi, bet ne ātrāk kā pulksten 8.⁴⁵

- 2.2. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamajam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 2.3. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 2.4. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 2.5. Spēlējot sporta spēles, – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 2.6. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 2.7. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpus nodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pedagoga vai skolas dežūrskolotāja klātbūtnē.
- 2.8. Bez pedagoga atļaujas nedrīkst izmantot sporta rīkus un piederumus sporta laukumā.
- 2.9. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, – iesildīties.
- 2.10. Sporta nodarbību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 2.11. Garderobēs par savām mantām skolēni atbild paši, vērtīgās mantas (telefoni, dārglietas, nauda, u.c.) var atstāt pie skolotājas kabinetā.
- 2.12. Nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
- 2.13. Ja ar treniņa (nodarbību) dalībnieku notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, jāsniedz pirmā palīdzība. Sporta sacensībās nepieciešama ārstniecības personas klātbūtnē Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņa prombūtnē – pēc skolas dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 2.14. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas nenozīmīga, izglītojamajam, jāinformē pasākuma vadītājs, (pedagogs, treneris), pēc palīdzības, ja nepieciešams jāgriežas skolas medpunktā.

3. Higiēnas prasības

- 3.1. Izglītojamajam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
 - 3.1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;
 - 3.1.2. jāievēro nagu, ādas, matu higiēnu;
 - 3.1.3. jākopj mutes dobumu, jātīra zobus.
- 3.2. Izglītojamajam sporta tērpu jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
- 3.3. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

4. Rīcība ekstremālās situācijās

- 4.1. Saglabāt mieru un klausīt skolotāja rīkojumus.
- 4.2. Rīkoties atbilstoši ugunsdrošības noteikumiem par skolēnu rīcību ugunsgrēka gadījumā.
- 4.3. Evakuācijas gadījumā no sporta zāles iziet pa galvenajām durvīm (gaitenī) skolas pagalmā vai pa rezerves izeju (sporta zāles galā) zaļajā zonā, sporta skolotāja vadībā doties uz skolas stadionu

5. Rīcība vardarbības situācijās

- 5.1. Censties pievērst sev apkārtējo uzmanību, ziņot pedagogam vai citam pieaugušajam.
- 5.2. Arī tad, ja redzat, ka vardarbība vērsta pret citu cilvēku, ziņot par to pedagogam vai citam pieaugušajam.

6. Rīcība nestandarta situācijās

- 6.1. Neņem rokās nepazīstamus, aizdomīgus priekšmetus.
- 6.2. Nelaiemes gadījumā par notikušo nekavējoties ziņot pedagogam, vai citiem pieaugušajiem.
- 6.3. Sporta rīku vai piederumu bojājumu vai lūzumu gadījumos pārtraukt darbu ar tiem.

7. Ceļu satiksmes drošība

- 7.1. Pārvietojoties no vienas skolas ēkas uz otru, stingri ievērot uzvedības noteikumus un pedagoga norādījumus.
- 7.2. Ievērot ceļu satiksmes noteikumus, šķērsojot ielu.

8. Drošība uz ūdens un ledus

- 8.1. Pie ūdens tilpnēm atrasties tikai pedagoga vai cita pieaugušā klātbūtnē.
- 8.2. Bez pieaugušā klātbūtnes stingri aizliegts iet uz ledus.

9. Drošības noteikumi sporta spēlēs

- 9.1. Nodarbību vietā nedrīkst atrasties lieki priekšmeti, kuri varētu veicināt traumu iegūšanu.
- 9.2. Neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 9.3. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
- 9.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu.
- 9.5. Mācoties metienus (sitienus) vērtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.
- 9.6. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.

10. Drošības noteikumi vieglatlētikā

- 10.1. Īsajās distancēs skrien tikai savā celiņā.
- 10.2. Skrienot pa kopējo celiņu, nešķērso ceļu citiem skrējējiem.
- 10.3. Beidzot skrējieni, izslēdz asu bremsējošu apstāšanos.
- 10.4. Rūpīgi uzirdini lecambedri, atbrīvo to un skrejceļu no nevajadzīgiem priekšmetiem.
- 10.5. Lēcienus neizpildi uz nelīdzenas, grumbuļainas vai slidenas grunts, nepiezemējies uz rokām.
- 10.6. Neatstāj bedrē lāpstu, grābekli. Grābekli novieto ar zariem uz leju.
- 10.7. Izpildot mešanas vingrinājumus, nestāvi tuvu otram metējam, neej pēc rīka bez atļaujas.
- 10.8. Pirms mešanas pārlicinies, vai priekšā nav cilvēku.
- 10.9. Mitrā laikā pirms metiena noslauki rīku sausu.
- 10.10. Nepasniedz rīku ar metienu!
- 10.11. Nepārej vietas, kur notiek mešana, skriešana, lēkšana!

11. Drošības noteikumi izmantojot nestandarta ierīces

- 11.1. Pie skolas, stadionos, pie daudzdzīvokļu mājām ir uzceltas dažādas nestandarta ierīces, lai skolēni un pieaugušie varētu trenēt roku, kāju muskulatūru, arī vēdera presi.

- 11.2. Nestandarta konstrukcijas ir metāla un augstas, tāpēc kāpjot uz tām un nodarbojoties, jābūt ļoti uzmanīgam, lai nenokristu.
- 11.3. Pārbaudi vai metāla stienis nav mitrs vai apledojis.
- 11.4. Ja nevari noturēties, tūlīt lec zemē pareizi piezemējoties, kā tāllēkšanā.
- 11.5. Nerausti un nebaidi citus bērņus, ja tie nodarbojas uz rīkiem.
- 11.6. Lecot pāri riepām vispirms pārbaudi vai tās nav slapjas, tad uzmanies, lai neuzlektu virsū citiem, un lai neuzlec virsū tev.
- 11.7. Ļoti jāuzmanās uz visāda veida šūpolēm!
- 11.8. Esi piesardzīgs un draudzīgs pret citiem!

12. Drošības noteikumi slēpošanā

- 12.1. Saņemot inventāru, pārbaudi un sagatavo to uzreiz darbam.
- 12.2. Slēpošanas distancē ievēro kustības intervālu (3-4m), nobraucienos – ne mazāk par 30m.
- 12.3. Nobraucienā neturi priekšā slēpju nūjas, neapstājies kalna pakājē.
- 12.4. Ja nobraucienā nokrīti, tad centies ātrāk piecelties un noiet no sliedēm, lai atbrīvotu ceļu pārējiem. Nebrauc lejā no kalna, kamēr iepriekšējais braucējs vēl atrodas uz sliedēm.
- 12.5. Ja distancē gribi apdzīt, tad uzsauc: "Ceļu!", bet nekad nekāp uz cita slēpotāja slēpju galiem.
- 12.6. Ja tevi apdzen, tad pēc pirmā uzsauciena atbrīvo ceļu, izkāpjot ar abām slēpēm no sliedes.
- 12.7. Pārejot ceļu, pa kuru brauc transportlīdzekļi, noteikti noņem slēpes. Ejot slēpes nes pār plecu.
- 12.8. Aukstā laikā seko savai un biedru pašsajūtai. Ja pamani apsaldēšanās pazīmes (nobālusī āda, ausu, deguna, vaigu, pirkstu jūtības zudums), nekavējoties sāc rīvēt ķermeņa vietas, kas atrodas blakus tām, pēc tam tās, kas apsalušas. Nerīvē ar sniegu, bet ar cimdu, šalli, cepuri.
- 12.9. Ja kaut kāda iemesla dēļ, tev ir jāatstāj nodarbību vai sacensību vieta, par to obligāti jāziņo skolotājam.
- 12.10. Izvēlies sev piemērota izmēra apavus – (tādus, lai tajos var pakustināt pirkstus, lai tie nespīestu), lieto sausas vilnas zeķes, vilnas dūrainīšus, cepuri.

13. Drošības noteikumi vingrošanā

- 13.1. Uz vingrošanas rīkiem nodarbojies tikai skolotāja klātbūtnē.
- 13.2. Nolēcieni vietās no rīkiem novieto paklājus.
- 13.3. Izpildot lēcienus un nolēcienus no rīkiem, piezemējies viegli uz pirkstgaliem, atsperīgi pietupjoties.
- 13.4. Esi uzmanīgs pārvietojot un uzstādot rīkus. Neizpildi bez aizsardzības sarežģītus vingrojumus.
- 13.5. Pirms vingrojumu izpildes pārbaudi rīku stāvokli.
- 13.6. Nestāvi tuvu rīkam citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
- 13.7. Norāpējoties pa virvi, neslīdi ar plaukstām, bet gan tās pārvieto.
- 13.8. Esi uzmanīgs sniedzot palīdzību un aizsardzību.
- 13.9. Atbalsta lēcieni izpildes laikā nešķērso ieskrējiena vietu un neatrodies piezemēšanās vietā.
- 13.10. Pēc nodarbības nomazgā rokas.
- 13.11. Sajūtot sāpes rokās, parādoties ādas apsārtumam vai noberzumiem uz plaukstām, pārtrauc nodarbību un griežies pēc medicīniskās palīdzības.

14. Bīstamie faktori

- 14.1. Psiholoģiskie un emocionālie faktori
- 14.2. Traumatisma riska faktori

15. Drošības un higiēnas noteikumi peldēšanas nodarbībām.

- 15.1. Baseinā ierodies un no baseina atgriezies tikai skolotāja pavadībā, ievēro ceļu satiksmes noteikumus. Pa ielām, kur nav ietves ej pa ielas kreiso pusī.
- 15.2. Uz baseinu ierodies ar nodarbībām nepieciešamo inventāru – baseina apaviem, dvieli, ziepēm vai šampūnu, sūkli, peldēšanas tērpu, peldcepuri, maisiņu, kurā ievietot ielas apavus. Ja ir nepieciešamība, nodrošini sevi ar peldēšanas brillēm.
- 15.3. No ģērbtuvēm uz baseinu dodies baseina apavos.
- 15.4. Ģērbtuvēs, dušās un baseinā ievēro disciplīnu, izpildi skolotāju norādījumus, netraucē skolas biedrus, nepieļauj traumatismu sev un citiem. Visās baseina telpās aizliegts skriet.
- 15.5. Baseina ūdenī atļauts ieiet tikai ar skolotāja atļauju, norādītajā celiņā.
- 15.6. Ūdenī izpildi skolotāja doto uzdevumu, netraucējot citiem.
- 15.7. Skolēniem aizliegts lēkt ūdenī no baseina malas, lēkt no paaugstinājuma uz galvas, aizskart vienam otru ūdenī, raut vai grūst ūdenī, zem ūdens.
- 15.8. Inventāru nodarbībās izmanto tikai ar skolotāja atļauju. Aizliegts mest, piespēlēt bumbu riņķus vai citu inventāru, ja partneris nav brīdināts.
- 15.9. Pirms nodarbībām ūdenī noņem gredzenus, aproces, ķēdītes, pulksteņus un auskarus u. tml. Atbildību par to drošību uzņemas skolēns.
- 15.10. Pēc drēbju noģērbšanas dušās ģērbtuvē, ar visu nepieciešamo peldēšanas un mazgāšanās inventāru dodies uz dušas priekštelpu.
- 15.11. Dušas priekštelpā noģērbies un dodas mazgāties ar ziepēm vai šampūnu. Pēc nomazgāšanās un noskalošanās apģērb peldēšanas tērpu, paņem peldēšanas inventāru, uzliec uz pleciem dvieli un dodies baseina telpā.
- 15.12. Pēc peldēšanas nodarbībām obligāti nomazgājies ar ziepēm vai šampūnu, noskalojies. Noslaucīšanās notiek dušas priekštelpā.
- 15.13. Nepieņemami ir slapjiem pārvietoties pa dušas ģērbtūvi.
- 15.14. Ģērbtuvēs, dušās negrūsties, nelaisties ar ūdeni, nebojā dušu inventāru. Beidzot mazgāties noslēdz ūdeni dušās.
- 15.15. Par jebkuru ģērbtuvēs, dušās, baseinā iegūto traumu, pat ja tā liekas nenozīmīga, informē skolotāju.
- 15.16. Ja baseinā notiek aizrīšanās ar ūdeni, saskriešanās ar skolas biedru, reibonis, slikta dūša, u. tml., ķeries pie peldēšanas celiņu norobežojošām trosēm. Pirms turpināt peldēšanu, pieaicini skolotāju, kurš pārlicināsies, vai drīkstī turpināt nodarbību.
- 15.17. Ja redzi, ka skolas biedrs ir aizrijies ar ūdeni, rīstās, neierasti ķepurojas pa ūdeni, **nekavējoši, ļoti skaļi** sauc palīgā skolotāju.
- 15.18. No viena uz otru celiņu pārvietojies tikai zem peldēšanas celiņu norobežojošām trosēm.

Skatīts: Pedagoģiskās padomes sēdē 2020.gada 28.augustā

