



“Vislatvijas bērnu un jauniešu sporta skola “Piekūni””

BHD sports SIA, reģ.nr. 40203310148, juridiskā adrese: Brīvības gatve 335, Rīga, LV-1006

APSTIPRINU:
Izglītības iestādes VBJSS “Piekūni”
Direktors: _____/J.Bullītis/

2023.gada 27.septembrī

Nr.VBJSK/2023/7

Izdoti saskaņā ar 2023.gada 22.augusta Ministru kabineta noteikumiem Nr.474
“Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Rīgā

**Drošības noteikumi, piedaloties nodarbībās uz ledus arēnas, sporta un VFS
zālē**

Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība piedaloties nodarbībās, telpās kurās ir iekārtas, kas var apdraudēt izglītojamā veselību.
2. Ar noteikumiem izglītojamos iepazīstina atbildīgā persona katru gadu septembrī.
3. Par izglītojamo iepazīšanās ar drošības noteikumiem faktu atbildīgā persona veic ierakstu žurnālā, norādot drošības noteikumu nosaukumu un numuru.
4. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazinos”, norādot datumu, un parakstu.

5. Treniņos izglītojamajiem jābūt nodarbību raksturam atbilstošā apģērbā, drošības ekipējumā un apavos.
6. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīnu, jāievēro trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus nodarbību biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
7. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru, vizuāli novērtēt nepieciešamā tehniskā aprīkojuma atbilstību, lietot to saudzīgi, atbilstoši ekspluatācijas prasībām.
8. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus, uz savu galvu izdomātus vingrinājumus vai paņēmienus, lietot visus nepieciešamos individuālos aizsardzības līdzekļus.
9. Pirms katras nodarbības, sacensībām iesildīties.
10. Sporta nodarbību, sacensību laikā noņemt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus utt., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm, sakārtot matus, lai neradītu aizķeršanās risku, kabatās neglabāt asus, plīstošus objektus.
11. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
12. Ja treniņa procesā (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, jāsniedz pirmā palīdzība, jāpieaicina iestādes medicīnas personāls. Neatliekamā medicīniskā palīdzības dienesta izsaukšana notiek pēc iestādes medicīnas personāla ieskatiem.
13. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, audzēknim jāinformē treneris, pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.
14. Aizliegts atrasties uz ledus, sporta un VFS zālēs alkoholisku vai citu apreibinošu vielu ietekmē.

Sporta un VFS zāle.

15. Ieiet sporta un VFS zālē atļauts tikai atbilstošos apavos.
16. Nodarbību zālē nav pieļaujams caurvējš.
17. Ja rodas slapja grīda nekavējoties ziņot trenerim, pēc iespējas ātrāk veikt grīdas uzkopšanu.
18. Zālei jābūt tīrai, sakoptai, sporta inventāram jāatrodas savās vietās, jāuztur brīvi pārvietošanās ceļi.

19. Treniņu process smagatlētikas zālē ir atļauts tikai trenera uzraudzībā.
20. Aizliegts vienatnē pildīt smagatlētikas vingrinājumus, nepieciešama vismaz viena cilvēka klātbūtne, kurš varētu sniegt nepieciešamo palīdzību.
21. Pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem.
22. Pildot vingrinājumus ar svaru stieni, obligāti jāfiksē svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
23. Trenažieru zālē jāievēro maksimālie svara ierobežojumi.
24. Ceļot svara stieni pie krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, gadījumā, ja stienis izslīd no rokām un nevar to noturēt, tas jāgrūž prom no sevis un pašam jāatkāpjas uz otru pusi.
25. Izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro drošība un drošs attālums, tādēļ nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiž sev priekšā.
26. Partnera aizsardzība notiek visur, kur tiek celti svaru stieņi ar maksimālu vai tuvu maksimālajam svaru. Partneriem ir jābūt gataviem sniegt palīdzību. Partnera aizsardzība ir obligāta pietupienos, kad partnerim ir jāstāv aizmugurē un vajadzības gadījumā jāpalīdz piecelties, turot stieni atlētam no aizmugures, vai arī aizsardzībā stāv divi partneri, katrs savā stieņa galā.
27. Svaru stieņa spiešanā guļus aizsardzība notiek partnerim stāvot aizmugurē, vajadzība gadījumā palīdzot izpildīt vingrinājumu, vai palīdzot atbrīvoties no svaru stieņa. Ja aizsardzībā stāv divi partneri, tad tie atrodas katrs savā stieņa galā.
28. Noņemt svara ripas no stieņa, kurš atrodas uz statīviem, jādarbojas diviem partneriem, katram savā galā.
29. Citas smagatlētikas zāles iekārtas un inventāru, jālieto saskaņā ar treneru norādījumiem.

Ledus arēna

30. Treniņu procesā uz ledus atļauts piedalīties tikai audzēkņiem, kuri ir uzvilkuši visu nepieciešamo drošības ekipējumu. Iztrūkstot kādai no ekipējuma sastāvdaļām, audzēknis treniņu procesā piedalīties nedrīkst.

31. Bez trenera klātbūtnes un atļaujas audzēkņi nedrīkst uziet uz ledus un uzsākt treniņa procesu.
32. Aizliegts atrasties uz nesacietējuša ledus.
33. Aizliegts atrasties uz ledus, kamēr ledus kombains nav atstājis ledus laukumu.
34. Aizliegts trenēties ar salauztu vai bojātu inventāru vai aprīkojumu.
35. Nodarbību laikā visiem ledus laukuma apmales vāriem jābūt aizvērtiem un nobloķētiem, pret patvaļīgu atvēršanos. Pieļaujama īslaicīga vārtu atvēršana, lai veiktu audzēkņu nomaīņu treniņprocesa laikā. Vārtus pēc sevis aizver katrs izglītojamais, kurš atstāj ledus laukumu. Ja ledus laukumu atstāj izglītojamo grupa, vārtus aizver izglītojamais, kurš pēdējais atstāj laukumu.