

# Ogres Valsts ģimnāzijas

## drošības noteikumi

par drošību sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.

Nr. 3.

### 1. Vispārējās prasības

- 1.1. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai skolas dežūrskolotāja klātbūtnē.
- 1.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
- 1.8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 1.9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
- 1.10. Vedot skolēnus uz sacensībām skolotājs vai treneris tiek norīkots ar direktores rīkojumu uz 10 skolēniem viens pieaugušais.
- 1.11. Ar šo instrukciju skolēni tiek iepazīstināti mācību gada (nodarbību kursa) sākumā, dokumentējot šo procedūru Instruktažas lapās.

### 2. Higiēnas prasības

- 2.1. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:
  - jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
  - neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
  - ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
  - kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
- 2.2. Skolēnam sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā. Sambo (džudo) svārki mazgājami reizi divās nedēļās (pēc 6 – 8 nodarbībām).
- 2.3. Ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos – aizliegts!
- 2.4. Prasības sporta zālēm:
  - zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
  - optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t° 16° - 18°C, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;

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

### 3. Speciālās drošības prasības

#### 3.1. Svaru – treniņu zālē:

- 3.1.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
- 3.1.2. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra
- 3.1.3. 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.

#### 3.2 Cīņas sporta zālē:

- 3.2.1. Uz apgaismes ķermeņiem un logiem jābūt aizsargsietiem, metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtām ar koka aizsargrežģi.
- 3.2.2. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.
- 3.2.3. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:
  - situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmiena (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
  - metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
  - partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
  - metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrīst uz partneri;
  - 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;
  - grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru".
- 3.2.4. Cīņas sporta nodarbībās **kategoriski aizliegts:**
  - izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus (tehniskas darbības – metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5m no bīstamām vietām (sienas, radiatori u.c.);
  - mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju, sev priekšā ("iedzīt zemē");
  - satvert partnera galvu abām rokām, bloķēt elpceļus, sist zemāk par jostas vietu, izpildīt bīstamas kustības ar galvu, izdarīt sitienus (spiedienu) uz acīm, ausīm, kakla priekšējo daļu (traheju), satvert pretinieka pirkstus, iedarboties ar spēka paņēmieniem uz partnera locītavām–visus šos cīņas paņēmienus, nenodarot kaitējumu pretiniekam, atļauts tikai imitēt;
  - pieskarties partnera sejai – no uzacu loka līdz lūpu līnijai – atļauts tikai imitēt;
  - izpildīt partnera metienu, ja tuvumā guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citi nodarbību dalībnieki;
  - sēdēt, gulēt uz paklāja, kad citi izpilda partnera metienus, tuvāk par 2 metriem no nodarbību vietas.
- 3.2.5. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas ārsta (feldšera) klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja

rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.

- 3.2.6. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

### **3.3. Sporta spēļu zālē:**

- 3.3.1. Spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 3.3.2. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.
- 3.3.3. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
- 3.3.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši ripojošas bumbas.
- 3.3.5. Spēlējot sporta spēles pretinieku nevar grūst, likt viņam priekša kāju, spert, skrāpēties.
- 3.3.6. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar skolotāja atļauju.
- 3.3.7. Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
- 3.3.8. Saspēlējoties ar partneri, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus volejbolā, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris nav tam gatavs.
- 3.3.9. Ievērot godīgas spēles principus.
- 3.3.10. **Kategoriski aizliegts sporta zālē ieiet ar āra apaviem!!!**

### **3.4. Viegatlētikas nodarbības skolas stadionā:**

- 3.4.1. Īsās distances drīkst skriet tikai pa savu celiņu.
- 3.4.2. Skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu.
- 3.4.3. Pabeidzot skrējieni pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās, lēnām jānoskrien vēl 10 – 30 metri.
- 3.4.4. Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.
- 3.4.5. Nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis.
- 3.4.6. Vērojot savu biedru nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā, vērojot augstlēkšanu vietā, kur otrs nejauši var nogrūst latiņu, vietā, kur otru var skart krītoša latiņa.
- 3.4.7. Ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugas.
- 3.4.8. Nedrīkst atrasties, vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus metēja (grūdēja) tuvumā, mešanas (grūšanas) sektorā.
- 3.4.9. Atrodies mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezt muguru pret to.
- 3.4.10. Iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc atļaujas.
- 3.4.11. Pirms rīka izmešanas jāpārlicinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku.
- 3.4.12. Nedrīkst tvert rīku lidojumā, kā arī nedrīkst rīku padot partnerim metot.
- 3.4.13. Mitrā laikā mešanas (grūšanas) rīks ir jānoslauka.
- 3.4.14. Nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā, grābekli vienmēr jānovieto ar zariem uz leju.

### **3.5. Vingrošanas nodarbības sporta zālē:**

- 3.5.1. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai skolotāja vai viņa palīga klātbūtnē.
- 3.5.2. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez nodrošinājuma vai aizsardzības.
- 3.5.3. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.
- 3.5.4. Nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt spraugu un paklājus nedrīkst likt pamišus vienu uz otra.
- 3.5.5. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāaskaņo ar pārējo vingrotāju spēku.
- 3.5.6. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam - otrā pusē.
- 3.5.7. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
- 3.5.8. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumiem vai nobrāzumiem uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie medicīnas darbinieka.

### **3.6. Slēpošanas nodarbība:**

- 3.6.1. Slēpotāja apģērbam jābūt vieglam, sitam, ērtam – tādām, kas neierobežo kustības;
- 3.6.2. Pirms došanās uz nodarbību rūpīgi jāpārbauda slēpes un to stiprinājumi;
- 3.6.3. Šķērsojot ceļu, pa kuru brauc transports, slēpes ir jānoņem;
- 3.6.4. Nodarbību laikā ir jāseko pārējo dalībnieku pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanās pazīmes, nekavējoties jāsāk sildīt apsaldētās vietas ar plaukstu vai ar sausu cimdu;
- 3.6.5. Ja ir apsaldētas rokas, tās var sildīt gan savās, gan biedra padusēs;
- 3.6.6. Ja ir apsaldētas kājas, jānovelk zābaki un jāmēģina tās sasildīt ar rokām. Kājas var sildīt arī biedra padusēs vai zem viņa virsējā apģērba;
- 3.6.7. Apsaldēto vietu nedrīkst berzēt, rīvēt vai sildīt ar karstu termoforu vai citu karstu priekšmetu;
- 3.6.8. Distancē jāievēro intervāls 3-4 metri, bet nobraucienos – ne mazāk kā 30 metri;
- 3.6.9. Slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšā braucēja slēpēm, bet jāpalūdz atbrīvot sliedi;
- 3.6.10. Sliedi atbrīvo izkāpjot ar abām slēpēm no tās;
- 3.6.11. Nobrauciena laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aizmugurē;
- 3.6.12. Ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede;
- 3.6.13. Ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo skolotājam, un ar viņa atļauju drīkst doties mājās;
- 3.6.14. Nedrīkst patvarīgi atstāt nodarbību vietu.

### **3.7. Drošības noteikumi tūrisma pārgājienos:**

- 3.7.1. Jāzagatavo personīgais inventārs un pareizi jāsaliek mugursomā;
- 3.7.2. Nav ieteicams kājās vilkt jaunus, neiestaigātus, stingrus apavus.
- 3.7.3. Nedrīkst atdalīties no grupas, bet nepieciešamības gadījumā par to jābrīdina skolotājs vai kāds no biedriem;
- 3.7.4. Pārbrienot nepazīstamu upi, priekšā esošajam jātur rokās kārts un nodrošināts ar virves palīdzību no krasta);

- 3.7.5. Nedrīkst kurināt ugunsroku māju, salmu vai siena kaudžu, koku tuvumā. Ugunskuram apkārt jāizrok grāvītis;
- 3.7.6. Telts celšanai jāizraugās sausa, līdzena vieta. Lietainā laikā teltij apkārt jāizrok grāvītis;
- 3.7.7. Aizejot no atpūtas vietas, ugunskurs jānodzēš un vieta jāsakārto;
- 3.7.8. **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;
- 3.7.9. **Apmaldoties mežā**, galvenais ir nekrist 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 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.

### **3.8. Drošības noteikumi uz ledus un purvā:**

- 3.8.1. 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;
- 3.8.2. 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;
- 3.8.3. Nedrīkst mēģināt ar krūtīm uzrāpties uz ledus, jo tas lūzīs uz priekšu un straume var paraut zem ledus;
- 3.8.4. Ja kāds ir ielūzis ledū, palīgā var iet, tikai pasniedzot garu kārti vai pamatot virvi;
- 3.8.5. Ielūzuma vietai drīkst tuvoties tikai līšus, lai ķermeņa svars sadalītos pa lielāku virsmu;
- 3.8.6. Purvā nedrīkst iet vienatnē. Priekšā ejošajam jābūt kārtij, lai varētu iztaustīt ceļu;
- 3.8.7. Nedrīkst iet purvā, ja to klāj niedres vai peldoši „zāles paklāji”, jo tas liecina, ka šis purvs ir aizaugošs ezers;
- 3.8.8. Cilvēkam, kurš ir iestidzis purvā, gaidot palīdzību, jāizvairās no straujām kustībām, rokas jāizpleš uz sāniem un uzmanīgi ar kāju jāmeklē atbalsts;
- 3.8.9. Palīdzot iestigušajam purvā, jāpamet kārts vai virve un jāvelk ārā.

### **3.9. Drošības noteikumi peldēšanas nodarbībās:**

**Apmeklētājiem virsdrēbes, ielas apavi (ielikti savos maisiņos), kā arī vērtīgās mantas jāatstāj garderobē. Par garderobes skapišos atstātās naudas, vērtslietu un mantas zudumu -peldbaseina darbinieki atbildību nenes.**

- 3.9.1. Neuzsākt peldēšanas nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
- 3.9.2. Ievērot nagu, ādas, matu higiēnu;
- 3.9.3. Skolēnam uz baseinu līdz jābūt peldkostīmam vai peldbiksēm, cepurītei, dvieļim, ziepēm, sūklim;

- 3.9.4. Pirms un pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli; medicīnas, baseina personālam ir tiesības kontrolēt sanitāri higiēnisko noteikumu ievērošanu peldbaseinā, dušas telpās.
- 3.9.5. Ieiet baseina telpā un dušās atļauts tikai attiecīgajos baseina apavos ;
- 3.9.6. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās;
- 3.9.7. Dušās mazgāties iet bez peldkostīma vai peldbiksēm
- 3.9.8. Baseinā kāpj tikai ar skolotāja vai trenera atļauju; stingri jāievēro baseina darbinieku norādījumi.
- 3.9.9. Uz baseina dziļumu peld tikai pēc skolotāja norādījumiem;
- 3.9.10. Peldot, ja paliek slikti vai kāju sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība;
- 3.9.11. Aizliegts raut zem ūdens klases biedram aiz kājām vai bāzt galvu ūdenī;
- 3.9.12. Aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā vai slīkstu”.
- 3.9.13. Ja peldbaseina celiņā peld vairāki cilvēki, peldot jācenšas turēties celiņa labajā pusē.
- 3.9.14. Baseina apmeklētājs personīgi atbild par drošības noteikumu ievērošanu. Par gūtajām traumām peldbaseina darbinieki atbildību nenes.
- 3.9.15. Saudzīgi jāizturas pret skolas peldēšanas inventāru, pret peldbaseina inventāru.
- 3.9.16. Skolēni, kuri nepeld (ārsta zīme), nedrīkst atrasties baseina telpās. Atrodas uzgaidāmajā telpā vai balkons 3.stāvs . (Ogres peldbaseina noteikums)
- 3.9.17. **AIZLIEGTS!!!!**
- Izmantot peldbaseinu, ja apmeklētājam ir lipīga ādas slimība. Peldbaseina apmeklētājiem ar redzamām ādas, matu vai nagu slimību pazīmēm jāuzrāda atbildīgajai personai ārsta izziņa, kas apliecina, ka attiecīgā slimība nav lipīga.
  - Skriet un trokšņot.
  - Peldēt garajos šortos ar kabatatām (Ogres peldbaseina noteikums).
  - Atrasties dušās un peldbaseinā ar košļājamo gumiju, plāksteriem, spļaut uz grīdas un ūdenī, kārtot dabiskās vajadzības ārpus tualetēm;
  - Lēkt ūdenī no baseina sānu un galu malām, izņemot starta paaugstinājumu, līst pāri vai sēdēt uz celiņus apzīmējošām trosēm (viļņlaužiem);
  - Bērniem līdz 15 gadiem aizliegts izmantot ūdens kritumu – kaskādi.

Izstrādāja  
sporta skolotāji:

D. Sergejeva

A.Vasioleks

Apspriests Pedagoģiskās padomes sēdē Nr. 1 no 19.02. 2015.