



VALMIERAS NOVADA PAŠVALDĪBA
VALMIERAS SĀKUMSKOLA

Nodokļu maksātāja reģistrācijas kods 90000043403, juridiskā adrese: Lāčplēša iela 2, Valmiera, Valmieras novads LV-4201
Izglītības iestādes reģistrācijas Nr.2511902507, iestādes adrese Pāvila Roziša iela 40A, Valmiera, Valmieras novads LV-4201
Tālrunis 64224737, e-pasts: vs@valmiera.edu.lv, www.izglitiba@valmierasnovads.lv/vss

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

16.09.2026.

Nr.09.287/3.4/26/1

APSTIPRINĀTS
ar rīkojumu Nr.09.287/1.8/26/45
no 16.09.2026.

**Valmieras sākumskolas
DROŠĪBAS, KĀRTĪBAS UN HIGIĒNAS NOTEIKUMI SPORTA UN VESELĪBA STUNDĀS,
SPORTA ZĀLĒ, SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS**

*Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta
22.08.2023. noteikumu Nr.474
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskās veselības aprūpe, pirmā palīdzība
un drošība izglītības iestādēs”.*

1. Vispārīgie jautājumi

1. Valmieras sākumskolas DROŠĪBAS, KĀRTĪBAS UN HIGIĒNAS NOTEIKUMI SPORTS UN VESELĪBA STUNDĀS, SPORTA ZĀLĒ, SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS (turpmāk - Noteikumi) nosaka drošības, kārtības un higiēnas prasības Valmieras sākumskolas sporta un veselības stundās, sporta zālē, sporta nodarbībās, sacensībās un citās fiziskajās aktivitātēs.
2. Ar Noteikumiem izglītojamais iepazīstina sporta pedagogs ne retāk kā divas reizes mācību gadā, kā arī pirms jauna vingrinājuma vai sporta spēles apgūšanas un pirms sporta sacensībām.
3. Pēc iepazīšanās ar Noteikumiem izglītojamais to apliecina Skolas noteiktajā dokumentācijā.
4. Noteikumi ir saistoši Skolas izglītojamajiem, darbiniekiem, treneriem, vecākiem un sadarbības partneriem, kuri izmanto Skolas sporta zāli.

2. Sporta un veselības stundu, nodarbību, treniņu organizācija

5. Uz sporta un veselības stundām, konsultācijām, treniņiem un sacensībām izglītojamie ierodas savlaicīgi. Pedagogu vai treneri izglītojamie sagaida pie sporta zāles durvīm.
6. Dežurantam ir tiesības pārbaudīt un aizrādīt par kārtību, tīrību un uzvedību ģērbtuvēs, tualetēs un dušās.
7. Sporta zāles atslēgas izsniedz tikai atbildīgajiem pedagogiem un treneriem atbilstoši apstiprinātajam nodarbību grafikam.
8. Izglītojamie, kuri pēc ārsta vai speciālista norādījuma lieto speciālus palīg līdzekļus vai kuriem noteikti fiziskās slodzes ierobežojumi, par to informē pedagogu vai treneri.
9. Ja nepieciešams, izglītojamais stundas vai nodarbības sākumā uzrāda attaisnojošu dokumentu vai vecāki informē pedagogu E-klasē.

10. Izglītojamie, kuri veselības stāvokļa vai cita pamatota iemesla dēļ nepiedalās stundas, treniņa vai nodarbības praktiskajā daļā, atrodas pedagoga vai trenera norādītajā vietā un veic atbilstošus uzdevumus.
11. Sporta un veselības stundās, nodarbībās, treniņos un sacensībās aizliegts lietot rotaslietas, pulksteņus un citus priekšmetus, kas var radīt traumu risku vai traucēt uzdevumu izpildei. Matu sakārtojums nedrīkst traucēt droši veikt fiziskās aktivitātes.
12. Sporta ģērbtuvēs izglītojamie ieiet maiņas apavos, āra apavus atstājot tiem paredzētajā vietā.
13. Sporta ģērbtuvēs izglītojamie paši atbild par savām personīgajām mantām un kārtību. Personīgās mantas drīkst glabāt Skolas ģērbtuves skapīti.
14. Sporta stundas, nodarbības, treniņa vai sacensību laikā izglītojamais bez pedagoga vai trenera atļaujas neatstāj sporta zāli vai nodarbības norises vietu.
15. Pirms stundas, nodarbības, treniņa vai sacensību sākuma pedagogs vai treneris pārliecinās par telpas, iekārtu un inventāra atbilstību drošības prasībām.
16. Inventāra noliktavā izglītojamie drīkst ieiet tikai ar pedagoga vai trenera atļauju.
17. Sporta inventāru izmanto tikai tam paredzētajam nolūkam un ar pedagoga vai trenera atļauju.
18. Par telpu, iekārtu vai inventāra bojājumiem nekavējoties informē pedagogu, treneri vai dežurantu.
19. Jautājumu par Skolas īpašumam nodarītu bojājumu vai zaudējumu atlīdzināšanu risina normatīvajos aktos un noslēgtajos līgumos noteiktajā kārtībā.
20. Par sliktu pašsajūtu izglītojamais nekavējoties informē pedagogu vai treneri un nepieciešamības gadījumā dodas pie Skolas medicīnas māsas.
21. Par nelaimes gadījumu stundas, nodarbības, treniņa vai sacensību laikā nekavējoties informē pedagogu vai treneri, kurš izvērtē situāciju un organizē turpmāko palīdzības sniegšanu.
22. Cita veida aparāturu izmanto ar Skolas administrācijas atļauju, ja tā nepieciešama nodarbību, treniņu vai sacensību norisei.
23. Izglītojamajiem veselības un higiēnas vajadzībām ir iespēja izmantot sporta korpusa dušas.
24. Skolas teritorijā, Skolā, sporta zālē un ģērbtuvēs aizliegts smēķēt, lietot alkoholu, narkotiskās, psihotropās vai citas apreibinošās vielas, kā arī ienest pirotehniku, viegli uzliesmojošus, bīstamus priekšmetus vai stikla taru.
25. Sporta zālē un tai piegulošajās telpās nepiederošām personām atļauts uzturēties tikai Skolas noteiktajā kārtībā.
26. Treniņu un sporta pasākumu laikā apmeklētāji un sportisti izmanto sporta korpusa ieejas un izejas un bez atļaujas neuzturas citās Skolas telpās.
27. Sporta zālē aizliegts patvaļīgi ieķerties vai karāties basketbola grozos, futbola vārtos, volejbola tīklos, šūpoties rāpšanās virvēs vai izmantot klinšu kāpšanas sienu, izņemot pedagoga vai trenera organizētas aktivitātes.
28. Sporta zālē vai ģērbtuvēs aizmirstās mantas uzglabā pie cokolstāva dežuranta līdz īpašnieka pieteikšanās brīdim, bet ne ilgāk kā līdz attiecīgā mācību gada beigām.
29. Izglītojamie sporta tērpu un apavus glabā tā, lai tie atbilstu higiēnas prasībām.
30. Ārkārtas vai apdraudējuma situācijā izglītojamie pārtrauc aktivitāti un rīkojas atbilstoši pedagoga, Skolas administrācijas vai atbildīgo dienestu norādījumiem un Skolā noteiktajiem rīcības plāniem.

3. Sporta apģērbs un apavi

31. Sporta un veselības stundās, nodarbībās un treniņos izglītojamie praktiskajās aktivitātēs piedalās atbilstošā sporta tērpā un sporta zālei paredzētos, tīros maiņas sporta apavos.
32. Sporta zālē aizliegts piedalīties fiziskajās aktivitātēs ar:
 - 32.1. āra apaviem;
 - 32.2. netīriem apaviem;
 - 32.3. apaviem, kuru zoles smērē sporta zāles grīdas segumu, atstājot uz tā svītras, krāsojumu vai citus grūti notīrāmus nospiedumus;
 - 32.4. apaviem, apģērbu vai citu personīgo aprīkojumu, kas var bojāt sporta zāles grīdas segumu, telpas vai inventāru.

33. Ja pedagogs konstatē, ka izglītojamā apavi, apģērbs vai personīgais inventārs neatbilst šo Noteikumu prasībām un ar tā izmantošanu tiek smērētas vai var tikt bojātas Skolas telpas, sporta zāles grīdas segums, iekārtas vai inventārs:
 - 33.1. pedagogs var liegt izglītojamajam piedalīties attiecīgās stundas vai nodarbības praktiskajā daļā;
 - 33.2. izglītojamais atrodas pedagoga norādītajā drošā vietā un turpina piedalīties mācību procesā;
 - 33.3. pedagogs nodrošina izglītojamajam ar mācību priekšmetu "Sports un veselība" saistītus teorētiskus, rakstiskus vai citus mācību uzdevumus, piemēram, par veselību, drošību, sporta veidu noteikumiem, fiziskajām aktivitātēm vai stundā apgūstamo tēmu;
 - 33.4. praktiskās daļības ierobežošana nav uzskatāma par izglītojamā atbrīvošanu no mācību stundas.
34. Ja neatbilstošu apavu, apģērba vai inventāra lietošana atkārtojas, pedagogs par to informē izglītojamā vecākus.

4. Sporta sacensību un pasākumu norise

35. Izglītojamās un viņu vecākus pedagogs vismaz piecas darbdienu pirms sacensību norises rakstveidā informē par sporta sacensībām.
36. Pirms sacensībām izglītojamās iepazīstina ar attiecīgajiem drošības noteikumiem.
37. Izglītojamie ievēro atbildīgās personas un organizatora noteiktās drošības prasības.
38. Sacensību vietā personīgās mantas uzglabā organizatora norādītajā vietā.
39. Par pašsajūtas pasliktināšanos pirms sacensībām vai to laikā izglītojamais nekavējoties informē pedagogu vai medicīnas personālu.
40. Izglītojamie ievēro godīgas spēles principus un ar cieņu izturas pret visiem sacensību dalībniekiem.
41. Par fotografēšanas un filmēšanas organizēšanu sacensību laikā atbild pasākuma organizators.

5. Drošības noteikumi sporta spēlēs un spēlēs ar bumbu

42. Izglītojamie ievēro attiecīgā sporta veida pamatnoteikumus, pielāgotos noteikumus un pedagoga norādījumus.
43. Sporta spēlēs ievēro godīgas spēles, cieņpilnas attieksmes un drošas uzvedības principus.
44. Aktivitātes vietā nedrīkst atrasties lieki priekšmeti, kas var apdraudēt dalībnieku drošību.
45. Personīgo sporta inventāru drīkst izmantot, iepriekš vienojoties ar pedagogu.
46. Sporta inventāru izmanto tikai ar pedagoga atļauju un tam paredzētajā veidā.
47. Fizisko aktivitāšu laikā izglītojamie seko spēles norisei, bumbas vai cita inventāra kustībai un ievēro drošu distanci.
48. Pēc aktivitātes sporta inventāru novieto tam paredzētajā vai pedagoga norādītajā vietā.

6. Drošības noteikumi, izmantojot sporta konstrukcijas un šķēršļu joslas (līdztekas, konstrukcijas, šķēršļu joslas u.c.)

49. Pirms sporta konstrukciju, līdzteku, šķēršļu joslu un citu iekārtu izmantošanas pedagogs pārbauda to drošību.
50. Vingrinājumus veic tikai pēc pedagoga norādījuma, pēc atbilstošas iesildīšanās un ievērojot drošu distanci starp dalībniekiem.

7. Drošības noteikumi vingrošanā

51. Pirms vingrojumu izpildes pedagogs pārbauda izmantojamā inventāra un rīku stāvokli.
52. Nolēcienu un kāpšanas vietās izmanto atbilstošus vingrošanas paklājus.
53. Uz vingrošanas rīkiem izglītojamie darbojas tikai pedagoga klātbūtnē un pēc viņa norādījuma.
54. Vingrošanas laikā ievēro inventāra lietošanas noteikumus un drošu distanci.

55. Izglītojamais drīkst drošināt citu izglītojamo tikai pēc pedagoga norādījuma un viņa uzraudzībā.

8. Drošības noteikumi vieglatlētikā

- 56. Sporta inventāru izmanto atbilstoši tā paredzētajam nolūkam un pēc aktivitātes novieto tam paredzētajā vietā.
- 57. Skriešanas laikā nešķērso citu skrējēju ceļu un netraucē citus dalībniekus.
- 58. Aizliegts šķērsot skriešanas, lēkšanas vai mešanas sektoru, kamēr tajā notiek attiecīgā aktivitāte.
- 59. Pirms mešanas izglītojamais pārliecinās, ka mešanas sektorā citas personas atrodas drošā attālumā.
- 60. Izglītojamie, kuri konkrētajā brīdī neveic vieglatlētikas uzdevumu, atrodas pedagoga norādītajā vietā un veic pedagoga dotos uzdevumus.

9. Drošības noteikumi ārvīdē

- 61. Pirms ārvīdes aktivitātes pedagogs izglītojamos iepazīstina ar konkrētās aktivitātes drošības prasībām.
- 62. Ārvīdes aktivitātēs izglītojamie ievēro dabas aizsardzības prasības un pedagoga norādījumus.
- 63. Slēpes, slidas, ragaviņas, nūjas un citu sporta inventāru izmanto atbilstoši pedagoga norādījumiem un drošības prasībām.
- 64. Uz ārvīdes nodarbībām izglītojamais ierodas laika apstākļiem un aktivitātei piemērotā sporta apģērbā un apavos.
- 65. Ārvīdes sporta apģērbus un apavus glabā, ievērojot higiēnas prasības.
- 66. Izglītojamie bez pedagoga atļaujas neatstāj nodarbības norises vietu.
- 67. Par pašsajūtas pasliktināšanos izglītojamais nekavējoties informē pedagogu.

Direktors (personīgais paraksts) Ēriks Jansons

NORAKSTS PAREIZS
Valmieras sākumskolas
Lietvede Sandra Pavloviča
Valmierā, 16.09.2026.