

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

1. Noteikumi par drošību sporta sacensībās un nodarbībās (turpmāk — noteikumi) nosaka kārtību kādā Valmieras Viestura vidusskolā (turpmāk — izglītības iestāde) nodrošina izglītojamo drošību sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Noteikumu mērķis ir nodrošināt izglītojamo un citu iesaistīto pušu informētību par drošības prasībām sporta sacensībās un nodarbībās.
3. Izglītības iestādes izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, priekšmeta pedagogiem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
4. Noteikumu izpratnē sporta sacensības un nodarbības ir process, ko izglītības iestāde organizē gan iestādes teritorijā, gan ārpus, un kura piedalās izglītības iestādes izglītojamie.
5. Nodarbībā/sacensībās (izņemot specifiskos sporta veidos apvidā) rīko tam paredzētās vietās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktām prasībām un laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamo drošību.
6. Vismaz vienu darba dienu pirms sacensību norises izglītības iestādes direktors norīko atbildīgās personas.
7. Nepieciešamības gadījumā sacensību organizētājs saskaņo to norisi ar pašvaldības vai Valsts policiju, kā arī informē Valsts policiju par pasākuma norisi, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo drošību.
8. Nodarbībā/sacensībās izglītojamajam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apgērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
9. Pirmais sporta zālē ierodas nodarbību/sacensību vadītājs (turpmāk - pedagogs). Izglītojamajiem sporta zālē uzturēties ir atļauts tikai pedagoga klātbūtnē.
10. Nodarbību laikā izglītojamajiem jāievēro disciplīnu, jāpilda pedagoga norādījumi un apzināti aizliegts traucēt citus izglītojamos, kā arī iespēju robežās jāsamazina traumatisma riski sev un citiem.
11. Izglītojamajiem sporta inventāru atļauts izmantot tikai ar pedagoga atļauju, Pirms sporta inventāra lietošanas izglītojamajam jāveic vispārējs sporta inventāra novērtējums — vai tas ir darba kārtībā, tam nav acīmredzamu bojājumu.
12. Ja ārsts izglītojamam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās, izglītojamam vai to likumiskajiem pārstāvjiem ir pienākums nākamajā darba dienā pēc atzinuma saņemšanas par to informēt izglītības iestādes ārstniecības personu, pedagogu vai klases audzinātāju.
13. Izglītojamais, saskaņā ar ārsta atzinumu ir atbrīvots no nodarbības/sacensībām, to laikā atrodas izglītības iestādes teritorijā un pilda citus pedagoga organizatoriskus norādījumus.
14. Gadījumos, ja izglītojamais, kurš saskaņā ar ārsta atzinumu ir atbrīvots no nodarbībām/sacensībām pēc savas iniciatīvas piedalās nodarbībā/sacensībās, atbildību par veselību pasliktinošiem apstākļiem uzņemas pats izglītojamais (ja ir rīcībspējīgs) vai viņa likumiskais pārstāvis.
15. Nodarbības/sacensību laikā izglītojamie veic pedagoga norādītus vingrinājumus un lieto paredzētos aizsarglīdzekļus.
16. Pirms katras nodarbības/sacensībām pedagogs izglītojamajiem organizē muskulatūras vispārējo fizisko iesildīšanos.
17. Nodarbības/sacensību laikā izglītojamie nevalkā gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus, nozīmītēm un citus dekoratīva rakstura aksesuārus.

18. Ja nodarbības/sacensību laikā izglītojamajam pasliktinās veselības stāvoklis, pats izglītojamais vai citi izglītojamie nekavējoties informē pedagogu. Pedagoģs nepieciešamības gadījumā informē izglītības iestādes medmāsu un klases audzinātāju. Ja izglītojamajam pasliktinās veselības stāvoklis pirms nodarbības/sacensībām, pats izglītojamais vai citi izglītojamie nekavējoties informē pedagogu.
19. Nodarbības/sacensību laikā atļauts lietot tikai pedagoga norādītos dzērienus vai pārtiku.
20. Ja nodarbības/sacensību laikā izglītojamā rīcības rezultātā konstatē sporta inventāra bojājumus, pedagogs noformē aktu un informē izglītības iestādes vadītāju. Izglītības iestāde var pieprasīt izglītojamajam vai viņa likumiskajam pārstāvim radušos zaudējumus civiltiesiskā ceļā.
21. Izglītības iestāde nenes atbildību par sporta ģērbtuvēs vai sacensību norises vietā esošām izglītojamo materiālām vērtībām.
22. Pedagogs atbilstoši nodarbības raksturam, nodarbības sākumā informē izglītojamos par specifiskām drošības prasībām.
23. Drošības prasības skriešanas disciplīnās:
 - 23.1. Īsajās (60 m un 100 m) distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;
 - 23.2. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst fiziski traucēt cita izglītojamā kustību;
 - 23.3. pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, apstāšanās. Lēnām vēl jānoskrien 10-30 metri.
24. Drošības prasības lēkšanas disciplīnās:
 - 24.1. jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē, jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
 - 24.2. nedrīkst atstāt grābekli vai lāpstu lēkšanas sektorā;
 - 24.3. grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju;
 - 24.4. lēcieni drīkst izpildīt tikai tad, kad pedagogs ir devis komandu lēciena izpildei;
 - 24.5. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vieta;
 - 24.6. mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam otrā pusē.
 - 24.7. ja augstlēkšanu izpilda telpās, jānodrošina, lai starp paklājiem nav spraugu.
25. Drošības prasības mešanas disciplīnās:
 - 25.1. pēc mešanas inventāra (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa) izglītojamais drīkst iet tikai ar pedagoga atļauju;
 - 25.2. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vieta ar skatu pret to, kurš izpilda metienu;
 - 25.3. pirms rīka izmešanas pedagogam jāpārliedzinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku;
 - 25.4. rīkus drīkst pārvietot un nodot citiem pedagoga norādītā veidā;
 - 25.5. atbilstoši laikapstākļiem pirms metiena rīks jānoslauka;
 - 25.6. nodarbības ietvaros mešanas apmācības mērķiem izmanto tenisa bumbiņas, ja vien pedagogs nav noteicis citādi.
26. Drošības prasības vingrošanas disciplīnās:
 - 26.1. ar vingrošanu drīkst nodarboties pedagoga vai viņa palīga klātbūtnē;
 - 26.2. pedagogs nosaka vingrinājumus, ko izpilda ar aizsardzības līdzekļiem;
 - 26.3. vingrošanas virve, pa kuru rāpjas vingrotājs, jātur tupus stāvoklī;
 - 26.4. pa vingrošanas virvi uz leju jāpārvietojas pārmaiņus - pārvietojot rokas un kājas;
 - 26.5. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vietā.
27. Drošības prasības komandu sporta disciplīnās:
 - 27.1. piespēlējot, vadot bumbu un pārvietojoties pa laukumu, galvas pozīcijai jābūt tādai, kas nodrošina laukuma pārskatāmību un bumbas lidojumu;
 - 27.2. pedagogs nosaka inventāru, kas drīkst atrasties spēles norise vieta;
 - 27.3. beidzot nodarbību bumbu jānovieto tai paredzētajā vietā;

- 27.4. bumbu drīkst piespēlēt partneris, ja partneris redz piespēli;
- 27.5. ar katra sporta veida inventāru veic tam atbilstošās funkcijas;
- 27.6. jāievēro sportiskie, ētiskie, godīgas spēles principi;
- 27.7. jāievēro visu sporta spēļu oficiālos noteikumus.

28. Drošības prasības slēpošanā un nūjošanā:

- 28.1. starp slēpotājiem vai nūjotājiem līdzinā vietā jāievēro atstarpi vismaz 3 līdz 4 metri;
- 28.2. starp slēpotājiem nobrauciena laikā jāievēro atstarpi vismaz 30 metri;
- 28.3. slēpju nūjas nobrauciena laikā jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jābūt vērstiem uz aizmuguri;
- 28.4. kritiena gadījumā, jācenšas krist sānis un pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo ceļš pārējiem.
- 28.5. pirms apdzīšanas manevra veikšanas jāuzsauc: Ceļu! "
- 28.6. aizliegts kāpt uz cita slēpotāja slēpēm;
- 28.7. apdzīšanas manevra laikā pēc pirmā uzsaukiena ir jāatbrīvo ceļš, ar abām slēpēm izkāpjot no slīdes;
- 28.8. šķērsojot ceļa braucamo daļu, jānoņem slēpes;
- 28.9. slēpes jānes pārlīktas pāri plecam;
- 28.10. ja aukstā laikā pamana, ka āda kļūst nejūtīga un balta (apsaldējums), tad slēpošana nekavējoties jāpārtrauc un apsaldētā Vieta uzmanīgi jāsasilda ar rokām;
- 28.11. apsaldētas plaukstas cietušais var sasildīt savās padusēs, bet pēdas - partnera padusēs;
- 28.12. apsaldēto Vieta nedrīkst rīvēt, masēt, sildīt ar termoforu vai citu siltu priekšmetu;
- 28.13. gadījumos, kad nepieciešams pārtraukt slēpošanu pirms norādītā laika jāinformē pedagogs;
- 28.14. ja izglītojamajam konstatē veselības pasliktināšanos pedagogs nozīmē pavadoni, kurš pavadīs izglītojamo līdz izglītības iestādei, par to ziņojot skolas vadībai.

29. Drošības prasības peldēšanā

- 29.1. peldēšana nekavējoties jāpārtrauc ja izglītojamajam konstatē veselības pasliktināšanos;
- 29.2. ja atrodoties ūdenī rodas krampji jācenšas saglabāt mieru un noturēties virs ūdens, saucot palīgā;
- 29.3. ūdeni drīkst lēkt brīdī, kad piezemēšanās tuvumā nav citu cilvēku;
- 29.4. ūdens nodarbības/sacensību laikā jāievēro paaugstināta drošība baseina tuvumā;
- 29.5. aizliegts apzināti šļakstīt ūdeni;
- 29.6. peldbaseinā drīkst atrasties pedagoga klātbūtnē;
- 29.7. peldēšanas nodarbībā jāievēro pedagoga dotos norādījumus veicot uzdevumus, īpaši ievērot distanci peldot vienam pēc otra, nemainīt peldēšanas virzienu un celiņu, kā arī peldēt pa sava celiņa labo pusi;
- 29.8. peldēšanas laikā aizliegts pieturēties pie cita peldētāja, to grūst zem ūdens;
- 29.9. peldēt drīkst atbilstoši nodarbībai paredzētajā laikā;
- 29.10. aizliegts peldēt neilgi pēc sauļošanās, lielas fiziskas slodzes vai ēdienreizes;
- 29.11. izpildot peldēšanas vingrinājumus atklātās ūdenstilpēs, sejai jābūt vērstai krasta virzienā;
- 29.12. atklātās ūdenstilpnēs ieteicams peldēt paralēli krastam;
- 29.13. atrodoties ūdenī aizliegts izsaukt maldinošas frāzes, kas norāda uz dzīvības apdraudējumu;
- 29.14. lēkt ūdenstilpnēs drīkst, to saskaņojot ar pedagogu;
- 29.15. lecot ūdenī, acīm jābūt atvērtām;
- 29.16. nirstot ūdenī, kurā ir slikta redzamība rokas jāizstiep uz priekšu.