



RĪGAS RITEŅBRAUKŠANAS SKOLA

Reģistrācijas Nr. LV90000013606,
Grīvas iela 28, Rīga, LV-1055,
Tālrunis 67473810, fakss 67473809, e-pasts: rrs@riga.lv

Rīgā

APSTIPRINĀTS
ar Rīgas Riteņbraukšanas skolas
direktora N.Kalašņikova

07.03.2016. rīkojumu Nr. 1-13/SPSRI-16-23-rs

RĪGAS RITEŅBRAUKŠANAS SKOLAS IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA ZĀLĒS, STADIONOS UN PELDBASEINOS

Nr. 2-7/SPSRI-16-3-nts

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

1. VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

- 1.1. Sporta zālē izglītojamie ierodas Rīgas Riteņbraukšanas skolas (turpmāk –RRS) sporta trenera pavadībā.
- 1.2. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.3. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt sporta trenara komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.4. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.5. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.6. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.7. Pēc nodarbību plānā (nodarbību sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt sporta trenera klātbūtnē.
- 1.8. Pirms katras nodarbības, sacensībām – iesildīties.
- 1.9. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm u.c.
- 1.10. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekožļāt košļājamo gumiju.

- 1.11. Ja nodarbības laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot sporta treneri.

2. SVARU – TRENINU ZĀLĒ

- 2.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
- 2.2. Pirms vingrinājumu izpildes trenāžeros tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses nav bojātas, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājumu vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu.
- 2.3. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
- 2.4. Pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem.
- 2.5. Jāievēro maksimālās svara ierobežojumi trenāžieru zālē.
- 2.6. Ceļot svara stieni pie krūtīm vai izpildot raušanas vingrinājumus, gadījumā, ja tas izslīd no rokām un nevar to noturēt, stienis jāgrūž no sevis un pašam jāatkāpjas uz otru pusi.
- 2.7. Izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro, ka bumbas smaguma centrs vienmēr tuvojas, tādēļ nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiš sev priekšā.

3. VIEGLATLĒTIKAS STADIONĀ

- 3.1. Tāllekšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.
- 3.1. Īsās distances skrien pa izolēto vai skolotāja noteikto celiņu.
- 3.2. Skrienot par kopējo celiņu nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.
- 3.3. Beidzot skrējieni nedrīkst strauji apstāties, jāturpina lēnā skrējienā 10-30m, tad pāriet solos.
- 3.4. Grābeklis un speciālie apavi jānovieto ar zariem vai naglām uz leju.

4. VINGROŠANAS ZĀLĒ

- 4.1. Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai sporta trenera klātbūtnē un ar viņa atļauju.
- 4.2. Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.
- 4.3. Izglītojamam jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai vingrotājs izpildot vingrojumu nevarētu kādam pieskarties.
- 4.4. Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.

5. PELDBASEINĀ

- 5.1. Baseinā kāpj tikai ar trenera atļauju.
 - 5.2. Baseina dziļumā peld tikai pēc trenera norādījuma.
 - 5.3. Peldot, ja paliek slikti vai sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība.
 - 5.4. Azliegts raut zem ūdens citus aiz kājām vai bāzt citam galvu ūdenī.
 - 5.5. Nirt tikai pēc trenera norādījuma.
 - 5.6. Aizliegts bez vajadzības kliegt vārdus “Palīgā” vai “Slīkstu”.
 - 5.7. Jāpārtrauc peldēšana tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta.
 - 5.8. Nedrīkst lekt ūdenī no baseina malas bez trenera norādījuma, iepriekš pārliecinoties vai ūdenī neatrodas treniņu biedrs.
 - 5.9. Nedrīkst skriet pa baseina flīzēm.
6. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē sporta treneris, pēc nepieciešamības jāgriežas RRS medpunktā.
 7. Sporta treneris par traumu informē RRS ārstniecības personālu.

8. PERSONAS HIGIĒNA UN DARBA HIGIĒNA

- 8.1. Izglītojamiem, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - 8.1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;
 - 8.1.2. neuzsākt nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;
 - 8.1.3. ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
 - 8.1.4. kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).
- 8.2. Izglītojamam sporta tērpu jāmazgā pēc katras nodarbības.
- 8.3. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

9. DROŠĪBA TRENĪNU LAIKĀ UN STARPLAIKOS

- 9.1. Treniņu laikā izglītojamais ar savu uzvedību netraucē sporta trenera un pārējo izglītojamo darbu.
- 9.2. Izglītojamo uzvedību nosaka iekšējās kārtības noteikumi.
- 9.3. Jāpilda sporta trenera prasības par darba drošības noteikumiem.
- 9.4. Izglītojamais treniņa laikā atbild par savu inventāru ar kuru strādā.
- 9.5. Treniņu starplaikos izglītojamo nodarbes netiek reglamentētas. Izglītojamie var izvēlēties atpūtas formas, ievērojot drošības noteikumus un kulturālas uzvedības normas.

Ar instrukciju par drošības noteikumiem sporta zālēs, stadionos un peldbaseinos ne retāk kā divas reizes gadā izglītojamais iepazīstina RRS sporta treneris, par ko izglītojamie izdara atzīmi „iepazinos”, ieraksta instruktāžas datumu un parakstās attiecīgajās veidlapas ailēs.