



# RĪGAS RITENBRAUKŠANAS SKOLA

Grīvas iela 28, Rīga, LV-1055,  
Tālrunis 67473810, e-pasts: [rsk@riga.lv](mailto:rsk@riga.lv)

Rīgā

## RĪGAS RITENBRAUKŠANAS SKOLAS DROŠĪBAS NOTEIKUMI

### “PAR DROŠĪBU BMX, RITENBRAUKŠANAS TRENĪŅOS UN SACENSĪBĀS”

03.01.2023.

Nr. SPSRI-23-1-nts

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas  
likuma 72.panta pirmās daļas 2.punktu

#### 1. VISPĀRĒJIE NOTEIKUMI

- 1.1. Treniņos un sacensībās izglītojamiem jāievēro disciplīnu, jāpilda sporta trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus grupas biedrus un citus dalībniekus, nedrīkst novērst citu izglītojamo uzmanību no sporta trenera dotajiem uzdevumiem, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.2. Piedaloties sacensībās, izglītojamiem ir jāievēro sacensību noteikumi un valsts likumdošana.
- 1.3. Izglītojamajiem piedaloties treniņā vai sacensībās, obligāti jābūt spēkā esošai nelaiemes gadījumu atdrošināšanas polisei.
- 1.4. Pirms katra treniņa vai sacensībām – iesildīties.
- 1.5. Treniņu vai sacensību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm u.c.
- 1.6. Traumas gadījumā jāgriežas pēc palīdzības pie sporta trenera vai arī jāzvana neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai, uzgriežot telefona numuru- 113.
- 1.7. Sacensību vai treniņu laikā nelietot košļājamo gumiju.
- 1.8. Ja treniņa laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot sporta treneri.
- 1.9. Sporta treneriem kategoriski aizliegts vadīt treniņus kopā ar dažāda vecuma izglītojamo grupām.

#### 2. RITENBRAUKŠANAS TRENĪŅI UN SACENSĪBAS

- 2.1. Riteņbraukšanas treniņos un sacensībās izbraukt uz šosejas var izglītojamie ne jaunāki par 10 gadiem, kuri apguvuši ceļu satiksmes noteikumus un saņēmuši CSDD velosipēda vadītāja apliecību.
- 2.2. Velosipēdiem jābūt tehniskā kārtībā, dienas tumšajā laikā aprīkotam ar atstarotājiem.
- 2.3. Treniņos un sacensībās izglītojamiem jālieto speciālās riteņbraucēju ķiveres.
- 2.4. Jaunākās grupas izglītojamiem ieteicams lietot atstarojošās vestes.

- 2.5. Par izglītojama ceļu satiksmes noteikumu pārkāpumiem, kā arī citiem drošības pārkāpumiem atbild pats izglītojamais un izglītojama treneris.
- 2.6. Grupu treniņos uz ceļiem drīkst piedalīties tikai sporta trenera pavadībā. Trenerim jābūt ar pavadošo transportu, kuram ieslēgta mirgojoša dzeltena vai oranža bākuguns, avārijas gaismas signalizācija, kura aprīkota ar skaņas iekārtu, un kurš brauc kolonnas priekšā vai aizmugurē attiecīgajā braukšanas joslā.
- 2.7. Grupu treniņos uz ceļiem izglītojamiem atļauts braukt kolonnā pa diviem, neiebraucot pretējā braukšanas joslā, bet uz ceļiem ar vairāk kā divām joslām, braukt labajā malējā joslā.
- 2.8. Pilsētā pa ielām atļauts braukt kolonnā pa divi un ne tālāk kā vienu metru no brauktuves labās malas.
- 2.9. Grupas braucienos starta vietās dalībnieku atrašanās uz brauktuves jābūt pēc iespējas īslaicīgākai, neradot satiksmes kustības drošībai bīstamus apstākļus. Startā uz brauktuves atrodas tikai tie dalībnieki, kuri uzsāk sacensības (startē). Pēc finiša dalībniekiem pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo brauktuve.
- 2.10. Individuālajos braucienos sacensību dalībnieks nedrīkst iebraukt pretējā braukšanas joslā (šķērsot ass līniju).

### **3. BMX TREIŅI UN SACENSĪBAS**

- 3.1. BMX treniņos un sacensībās piedalās izglītojamie no 6 gadiem speciāli izveidotās trasēs.
- 3.2. BMX treniņi var notikt tikai sporta trenera vai skolas direktora apstiprinātas personas vadībā.
- 3.3. Treniņu un sacensību laikā izglītojamiem obligāti jālieto BMX noteikumiem atbilstošs apģērbs, cimdi, aizsargķivere un cits drošības inventārs.
- 3.4. BMX trase ir paaugstinātas bīstamības objekts, tāpēc sporta treneris treniņu un sacensību laikā nes pilnu atbildību par treniņu procesu un tā pārraudzībā esoša izglītojama veselību un drošību.
- 3.5. Treniņu sākumā un beigās BMX trases stāvokli pārbauda sporta treneris. Par pamanītajām BMX trases nepilnībām vai bojājumiem sporta treneris nekavējoties informē skolas direktoru.
- 3.6. BMX trasē drīkst pārvietoties tikai ar BMX sportam piemērotu velosipēdu.
- 3.7. Izglītojamiem treniņu un sacensību laikā BMX trasē ir aizliegts izdarīt apzinātus bīstamus manevrus vai sadursmes ar citiem sportistiem.