



RĪGAS RITENBRAUKŠANAS SKOLA

Grīvas iela 28, Rīga, LV-1055,
Tālrunis 67473810, fakss 67473809, e-pasts: rnsk@riga.lv

Rīgā

RĪGAS RITENBRAUKŠANAS SKOLAS DROŠĪBAS NOTEIKUMI

“PAR DROŠĪBU SPORTA ZĀLĒS, STADIONOS UN PELDBASEINOS”

03.01.2023.

Nr. SPSRI-23-2-nts

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

1. VISPĀRĒJIE NOTEIKUMI

- 1.1. Sporta zālē izglītojamie ierodas sporta trenera pavadībā.
- 1.2. Sporta treniņos un sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.3. Treniņu gaitā ievērot disciplīnu, pildīt sporta trenera 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 – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.6. Treniņu laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.7. Izglītojamais treniņa laikā atbild par savu inventāru ar kuru strādā.
- 1.8. Ārpus treniņu laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt sporta trenera klātbūtnē.
- 1.9. Pirms katra treniņa un sacensībām – iesildīties.
- 1.10. Sporta sacensību un treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm u.c.
- 1.11. Sacensību vai treniņu laikā neēst, nelietot košļājamo gumiju.
- 1.12. Ja treniņa laikā pasliktinās pašsajūta, nodarbība tūlīt jāpārtrauc, informējot sporta treneri.
- 1.13. Par jebkuru treniņā iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē sporta treneris. Sporta treneris par traumu informē skolas ārstniecības personālu.

2. TRENAŽIERU ZĀLE

- 2.1. Pirms vingrinājumu izpildes trenāžieros tie rūpīgi jāpārbauda, vai troses nav bojātas, kādā stāvoklī ir trošu stiprinājumu vietas, vai metinājumu savienojumos nav plaisu.
- 2.2. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.

- 2.3. Pirms vingrinājuma izpildīšanas jāpārlicinās vai darbības zona ir brīva no cilvēkiem.
- 2.4. Jāievēro maksimālās svara ierobežojumi trenāžieru zālē.
- 2.5. 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.
- 2.6. Izpildot vingrinājumus ar svara bumbām, jāievēro, ka bumbas smaguma centrs vienmēr tuvojas, tādēļ nolaižot svara bumbu no krūtīm vai no augšas, tā jānolaiž sev priekšā.

3. VIEGLATLĒTIKAS STADIONS

- 3.1. Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.
- 3.2. Īsās distancēs skrien pa izolēto vai trenera noteikto celiņu.
- 3.3. Skrienot par kopējo celiņu nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.
- 3.4. Beidzot skrējieni nedrīkst strauji apstāties, jāturpina lēnā skrējienā 10-30m.

4. VINGROŠANAS ZĀLE

- 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. PELDBASEINS

- 5.1. Baseinā kāpj tikai ar sporta trenera atļauju.
- 5.2. Baseina dziļumā peld tikai pēc sporta trenera norādījuma.
- 5.3. Peldot, ja paliek slikti vai sarauj krampji, jāpeld malā vai jāprasa palīdzība.
- 5.4. Aizliegts raut zem ūdens citus aiz kājām vai bāzt citam galvu ūdenī.
- 5.5. Nirt tikai pēc sporta 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 sporta trenera norādījuma, iepriekš jāpārlicinoties vai ūdenī neatrodas treniņu biedrs.

6. PERSONAS HIGIĒNA UN DARBA REŽIMS

- 6.1. Izglītojamiem, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:
 - jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;
 - neuzsākt nodarbības ātrāk kā 1,5 stundas pēc ēdienreizes;
 - ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli.
- 6.2. Izglītojamam sporta tērpu jāmazgā pēc katras nodarbības.