



RĪGAS KLASISKĀ ĢIMNĀZIJA

Purvciema ielā 38, Rīgā, LV-1035, tālrunis 67570888, fakss 67511200, e-pasts rklasg@riga.lv

RĪGAS KLASISKĀS ĢIMNĀZIJAS INSTRUKCIJA PAR DROŠĪBU SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS

Izstrādātā pamatojoties uz 24.11.2009 MK noteikumu Nr. 1338

*“Kārtība kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības
iestādes un to organizētajos pasākumos”, 7.7. apakšpunktu*

I Vispārējie noteikumi

1. Rīgas Klasiskās ģimnāzijas instrukcija par drošību sporta sacensībās un nodarbībās (turpmāk – Instrukcija) nosaka drošības un higiēnas prasības sacensību un nodarbību laikā.
2. Instrukcija ir saistoša Rīgas Klasiskās ģimnāzijas skolēniem (Turpmāk - Skolēni), kā arī sporta skolotājiem un sporta darba organizatoriem (Turpmāk – Pasniedzējs).

II Vispārējās drošības prasības

1. Sporta nodarbībās un sacensībās Skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta zālē ieiet tikai ar tīriem sausiem sporta apaviem.
2. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu, pildīt Pasniedzēja komandas un norādījums, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
3. Bez Pasniedzēja atļaujas neienākt sporta objektā, nedarboties tajā, neizmantojot sporta inventāru. Skolēns nedrīkst atrasties sporta objektā bez Pasniedzēja uzraudzības, tajā skaitā starpbrīžos.
4. Sporta nodarbībās un sacensībās atrasties tikai tiem Skolēniem, kuriem tas ir paredzēts saskaņā ar grafiku.
5. Bez Pasniedzēja atļaujas patvaļīgi neatstāt Sporta Objektu.
6. Saudzīgi lietot sporta inventāru, atstāt to tam paredzētajās vietās.
7. Par jebkuriem sporta inventāra bojājumiem nekavējoties ziņot Pasniedzējam.

8. Spēlējot sporta spēles, iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
9. Jebkuru sporta laukumu izmantot tikai attiecīgajam sporta veidam, ievērojot attiecīgos spēles noteikumus un izmantojot atbilstošu inventāru.
10. Sporta objektu inventārs var tikt izmantot tikai tam paredzētajiem mērķiem.
11. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
12. Pirms katras nodarbības un sacensībām iesildīties.
13. Nodarbību un sacensību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju. Dzērt tikai nekustoties, sporta laukuma malā, netraucējot nodarbības un sacensību norisei.
14. Sporta nodarbību un sacensību laikā nenēsāt pulksteņus, ķēdītes, gredzenus, aproces, auskarus un citas līdzīgas rotaslietas un aksesuārus uz atklātām ķermeņa daļām, kā arī nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem.
15. Uz sporta nodarbībām un sacensībām nenest priekšmetus, kuriem nav tieša sakara ar nodarbības vai sacensību norisi.
16. Skolēnam vai tā vecākiem ir pienākums informēt izglītības iestādes ārstniecības personu vai klases audzinātāju, ja ārsts Skolēnam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.
17. Par pašsajūtas pasliktināšanos nodarbības vai sacensību laikā vai pirms/pēc tām, kā arī traumas iegūšanas gadījumā ir nekavējoties jāziņo Pasniedzējam, ja nepieciešams – skolas medicīnas darbiniekam.
18. Ārkārtas situācijas gadījumā jāveic evakuācijas pasākumi saskaņā ar Instrukciju par rīcību ārkārtas situācijās.

III Speciālās drošības prasības

1. Stadionā:
 - 1.1. Neizmantot vingrošanas laukuma trenāžierus un stieņus Skolēniem, jaunākiem par 12 gadiem vai smagākiem par 95 kg.
 - 1.2. Atsevišķo trenāžieru vai stieni vienlaicīgi izmantot tikai vienam Skolēnam.
 - 1.3. Neizmantot vingrošanas laukuma aprīkojumu, ja ir uzstādīts sarkanais karogs.
 - 1.4. Slidenā laikā būt uzmanīgiem, īpaši pie kāpnēm.
 - 1.5. Nerāpties un nekarāties futbola vārtos un basketbola grozos.
2. Sporta zālē, aerobikas zālē, džudo zālē:
 - 2.1. Uz zviēdru sienām, vingrošanas soliēm vienlaicīgi atrasties tikai vienam cilvēkam.
 - 2.2. Nevingrot, ja sporta laukuma virsma ir mitra.
 - 2.3. Nerāpties un nekarāties futbola vārtos un basketbola grozos.

3. Vieglatlētikā:
 - 3.1. Skriešana:
 - 3.1.1. Pa skrējceļiņu skriet pretēji pulksteņa radītāja virzienam.
 - 3.1.2. Pirms skrējiena pārliecināties, ka distancē nav priekšmetu, kas var iztraucēt drošu skrējieni.
 - 3.1.3. Īsās distancēs skriet tikai pa savu ceļiņu.
 - 3.1.4. Garās distancēs, skrienot pa kopējo ceļiņu, neaizšķērsot citiem ceļu, negrūst citus skrējējus.
 - 3.1.5. Pēc finiša samazināt ātrumu pakāpeniski.
 - 3.2. Lēkšana
 - 3.2.1. Pirms lēkšanas uzirdināt smiltis lēkšanas bedrē
 - 3.2.2. Neatstāt grābekli vai smiltis līdzināšanas ierīces lēkšanas sektorā.
 - 3.2.3. Neizpildīt lēcieni, ja sektors nav sagatavots vai ja iepriekšējais lecējs nav atstājis sektoru.
 - 3.2.4. Neatrsties tuvu lēcēja piezemēšanas vietai.
4. Vingrošanā:
 - 4.1. Atrasties pietiekamā attālumā no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, lai izpildot vingrinājumu vai nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādu aizskārt.
 - 4.2. Neizpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem.
 - 4.3. Nevingrot ar mitrām plaukstām.
 - 4.4. Vingrojot uz paklājiem, pārliecināties, ka starp paklājiem nav spraugu.
 - 4.5. Nepieciešamos gadījumos izmantot drošinājumu un aizsardzības ekipējumu.
5. Komandu sporta spēlēs ar bumbu (futbols, basketbols, volejbols, tautas bumba, rokasbumba, florbols):
 - 5.1. Pārliecināties, ka sporta laukumā nav svešie priekšmeti, kas var iztraucēt drošu pārvietošanās. Jāatbrīvo sporta laukums no liekā inventāra.
 - 5.2. Sekot bumbas kustībai, pārskatīt laukumu. Visā spēles garumā nenoliekt galvu.
 - 5.3. Veikt piespēles tikai tad, kad cits ir gatavs to uztvert un redz piespēli. Veikt piespēles ar atbilstošu spēku, lai cits ir spējīgs to uztvert.
 - 5.4. Nesēdēt uz bumbām, izmantot tās tikai noteiktam sporta veidam raksturīgajā tehniskā izpildījumā.
 - 5.5. Izturēties pret citiem nodarbības vai sacensību dalībniekiem korekti un sportiski.

IV Higiēnas prasības

1. Skolēnam, kas piedalās sporta nodarbības vai sacensībās:
 - 1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi.
 - 1.2. nedrīkst uzsākt nodarbības uzreiz pēc ēdienreizes.
 - 1.3. jāievēro nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli.
2. Sporta tērps jābūt tīram un sausam.
3. Ienākt sporta zālēs atļauts tikai atbilstošos sporta apavos.
4. Tualetes apmeklēšana notiek pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos ir aizliegts.

V Sporta sacensību un nodarbību organizēšana

1. Sporta sacensības un nodarbības tiek organizētas saskaņā ar 24.11.2009 MK noteikumu Nr. 1338 “Kārtība kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādes un to organizētajos pasākumos” (Turpmāk – MK Noteikumi), VII nodaļu:
 - 1.1. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīkojamas sporta bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
 - 1.2. Rīkojot sporta sacensības un nodarbības īrētās telpās, direktors pārliecinās par telpu un to aprīkojuma piemērotību un iepazīstas ar uzraudzības dienestu atzinumiem par telpu atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
 - 1.3. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laikapstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.
 - 1.4. Sporta sacensībās ir klāt izglītības iestādes ārstniecības persona vai cita sertificēta ārstniecības persona, vai direktora norīkota par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgā persona.
 - 1.5. Rīkojot vairāku izglītības iestāžu sporta sacensības, sacensību organizatora pienākumi ir:
 - 1.5.1. piedalīties pasākumā un nodrošināt drošības citos izglītības iestādes organizētajos pasākumos, ievērošanu;
 - 1.5.2. informēt pašvaldības policiju vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu;
 - 1.5.3. ārpus izglītības iestādes teritorijas rīkotos pasākumus saskaņot ar vietējo pašvaldību;

- 1.5.4. informēt Valsts policiju par pasākuma norisi, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo dzīvību vai veselību.
- 1.6. Atbildīgais pedagogs nodrošina drošības sporta sacensībās un nodarbībās, noteikumu ievērošanu un ir klāt sporta sacensību un nodarbību laikā.
- 1.7. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
- 1.8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības sporta sacensībās un nodarbībās, noteikumiem.
- 1.9. Direktors nodrošina, lai izglītības iestādēs īstenotajās profesionālās ievirzes izglītības programmās un organizētajās sporta nodarbībās (izņemot sporta stundas) piedalītos tikai tie izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātās fiziskās slodzes apstākļos.
- 1.10. Izglītības iestādes ārstniecības persona vai klases audzinātājs informē sporta skolotāju vai treneri par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījumā, ja izglītojamam piemērojamas īpašas prasības.
2. Pirms nodarbības vai sacensībām Pasniedzējs pārbauda vai izmantojamais inventārs ir darba kārtība un nav bojāts.
3. Sacensību laikā jānodrošina 1 pieaugušā klātbūtnē uz katriem 20 skolēniem.

VI Nobeiguma noteikumi

1. Skolēni tiek iepazīstināti ar Instrukciju vismaz divas reizes gadā, kā arī pirms katrām sacensībām un parakstās par to ievērošanu. Skolēnu instruktāžu veic Pasniedzējs.
2. Pasniedzējam ir jāinstruē Skolēni pirms katra jauna sporta veida apmācības uzsākšanas