



VALMIERAS PILSĒTAS PAŠVALDĪBA

VALMIERAS 2. VIDUSSKOLA

Reģistrācijas Nr.LV90000043403, juridiskā adrese: Lāčplēša iela 2, Valmiera, LV-4201
Izglītības iestādes reģistrācijas Nr.2513901058, iestādes adrese Raiņa iela 11, Valmiera, LV-4201
Tālrunis 64281559, fakss 64207548, e-pasts: v2v@valmiera.edu.lv, www.valmiera.lv

APSTIPRINU

Valmieras 2.vidusskolas direktors

Andrejs Gluhovs
2014.gada 17.aprīlī

Izstrādāti pamatojoties uz MK 24.11.2009. noteikumu 1338 „Kārtība kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādes un to organizētajos pasākumos” 7.7. apakšpunktu.

Drošības tehnikas noteikumi sacensībās un sporta nodarbībās

1. Vispārējās prasības

- 1.1. Fiziskās kultūras/sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 1.3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 1.4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 1.5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 1.6. Pēc nodarbību plānā (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai skolas dežūrskolotāja klātbūtnē.
- 1.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
- 1.8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
- 1.9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
- 1.10. Uz nodarbībām jāierodas ne ātrāk, kā 10. min. pirms nodarbībām, bet pēc nodarbībām uzkavēties ģērbtuvēs drīkst ne ilgāk kā 30. min;
- 1.11. Slidenā laikā uzmanīgiem būt uz kāpnēm pie ieejas;
- 1.12. Skolēnu sporta formai jābūt atbilstošai sporta nodarbības formai un saturam;
- 1.13. Nodarbības, kuras tiek organizētas sporta zālē, ir jābūt apaviem ar gumijas zoli, kas neveicina slīdēšanu;
- 1.14. Skolotājam pirms nodarbībām jāpārbauda inventārs;

2. Higiēnas prasības

2.1. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:

- jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;
- neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
- ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
- kopt mutes dobumu (tīrīt zobus vakarā un pēc katras ēdienreizes).

2.2. Skolēnam sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā. Sambo (džudo) svārkus mazgājami reizi divās nedēļās (pēc 6 – 8 nodarbībām).

2.3. Ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos – aizliegts!

2.4. Prasības sporta zālēm:

- zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
- optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa $t \square 16 \square - 18 \square C$, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;
- zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevēdinātās telpās – nav ieteicamas.

3. Speciālās drošības prasības

3.1. Svaru – treniņu zālē:

3.1.1. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.

3.1.2. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.

3.2. Cīņas sporta zālē:

3.2.1. Uz apgaismes ķermeņiem un logiem jābūt aizsargsietiem, metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtām ar koka aizsargrežģi.

3.2.2. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.

3.2.3. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:

- situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmienu (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
- metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienam otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
- partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
- metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrīst uz partneri;
- izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, tā izpildījumam – bez spiediena; slodzi palielināt pakāpeniski, bez rāvieniem; pēc pasniedzēja komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes – paņēmienu pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
- grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī – virzienā "no centra uz āru".

3.2.4. Cīņas sporta nodarbībās aizliegts:

- izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus (tehniskas darbības – metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5m no bīstamām vietām (sienas, radiatoru u.c.);
 - mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju, sev priekšā ("iedzīt zemē");
 - satvert partnera galvu abām rokām, bloķēt elpceļus, sist zemāk par jostas vietu, izpildīt bīstamas kustības ar galvu, izdarīt sitienus (spiedienu) uz acīm, ausīm, kakla priekšējo daļu (traheju), satvert pretinieka pirkstus, iedarboties ar spēka paņēmieniem uz partnera locītavām–visus šos cīņas paņēmienus, nenodarot kaitējumu pretiniekam, atļauts tikai imitēt;
 - pieskarties partnera sejai – no uzacu loka līdz lūpu līnijai – atļauts tikai imitēt;
 - izpildīt partnera metienu, ja tuvumā guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citi nodarbību dalībnieki;
 - sēdēt, gulēt uz paklāja, kad citi izpilda partnera metienus, tuvāk par 2 metriem no nodarbību vietas.
- 3.2.5. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas ārsta (feldšera) klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē – pēc skolas dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 3.2.6. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.
- 3.3. Vieglatlētikā:
- 3.3.1. Skriešana
- 3.3.1.1. atbrīvo no nevajadzīgiem priekšmetiem skrejceļu;
- 3.3.1.2. īsās distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;
- 3.3.1.3. ievēro skolotāja noteikto skriešanas virzienu, dodies uz starta vietu netraucējot biedram, kurš veic skrējieni.
- 3.3.1.4. skrienot pa kopējo celiņu nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju;
- 3.3.1.5. pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās;
- 3.3.2. Lekšana
- 3.3.2.1. pirms lēcieni izpildīšanas apavos zem pēdas ievieto gumijas zolīti;
- 3.3.2.2. jāuzirdina zeme lekšanas bedrē;
- 3.3.2.3. lēcienus neizpildīt uz nelīdzenas, grumbuļainas vai slidēnas grunts;
- 3.3.2.4. nepieņemties uz rokām;
- 3.3.2.5. nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā;
- 3.3.2.6. grābekli vienmēr jānovieto ar zariem uz leju, naglu kurpes – arī ar naglām uz leju;
- 3.3.2.7. nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis;
- 3.3.2.8. vērojot savu biedru, nedrīkst, atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;
- 3.3.2.9. seko, lai lēkšanas sektorā atspēriena vieta būtu sausa un līdzena;
- 3.3.2.10. ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu;
- 3.3.3. Mešana

- 3.3.3.1. mešanu disciplīnās nedrīkst stāvēt tuvu metējam un metiena laikā atrasties mešanas sektorā;
- 3.3.3.2. atrodies mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to;
- 3.3.3.3. pirms rīka izmešanas jāpārliciecinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku;
- 3.3.3.4. pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa, vesera utt.) var doties tikai tad, kad ir saņemta no skolotāja atļauja;
- 3.3.3.5. nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt;
- 3.3.3.6. netvert lodi ar zemu noliektām rokām (tuvu pie zemes), lai izvairītos no lodes trieciena ar pirkstiem pret zemi;
- 3.3.3.7. netvert lodi, stāvot pamatstājā, lai izvairītos no lodes uzkrišanas uz kājām;
- 3.3.3.8. nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu;
- 3.3.3.9. mitrā laikā pirms metiena, grūdienu rīks jānoslauka;
- 3.3.3.10. aizliegts izpildīt brīvus nekontrolētus metienus, atstāt mešanas vai grūšanas sporta inventāru bez uzraudzības;
- 3.3.4. Rotalas spēles, sporta zālē – futbols, basketbols, volejbols
- 3.3.4.1. nodarbojoties ar sporta spēlēm nodarbību vietā nedrīkst atrasties liekie priekšmeti, kuri varētu veicināt traumu iegūšanu;
- 3.3.4.2. nodarbību laikā nedrīkst nēsāt dažādas ķēdītes, auskarus, gredzenus;
- 3.3.4.3. atrodies laukumā, jābūt uzmanīgiem, jāredz, kas tajā notiek, gan tad, kad driblē, gan tad, kad spēlē bumbu, un arī tad, kad esi bez bumbas;
- 3.3.4.4. nodarbību laikā, izpildot vingrinājumus nedrīkst noliekt galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam;
- 3.3.4.5. bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert;
- 3.3.4.6. bumbu drīkst piespēlēt tikai tad, kad partneris ir gatavs to uztvert;
- 3.3.4.7. jānovērš nejaušu bumbu atrašanās laukumā;
- 3.3.4.8. darbības ar bumbām drīkst izpildīt tikai pēc skolotāja atļaujas;
- 3.3.4.9. spēles laikā aizliegts veikt rupjas darbības pret pretējās komandas spēlētājiem;
- 3.3.4.10. aizliegts karāties futbola vārtos un basketbola grozos.
- 3.4. Slēpošana
- 3.4.1. slēpošanas apģērbam jābūt vieglam, siltam, ērtam – tādām, neierobežo kustības;
- 3.4.2. pirms došanās uz nodarbību rūpīgi pārbauda slēpes un to stiprinājumus;
- 3.4.3. šķērsojot ceļu, pakuru brauc transports, slēpes ir jānoņem;
- 3.4.4. nodarbību laikā jāseko pārējo dalībnieku pašsajūtai un, konstatējot pirmās apsaldēšanas pazīmes, nekavējoties jāsāk sildīt apsaldētās vietas ar plaukstu vai sausu cimdu;
- 3.4.5. ja ir apsaldētas rokas, tās var sildīt gan savās, gan biedra padusēs;
- 3.4.6. ja ir apsaldētās kājas, jānoliek zābaki un jāmēģina tās sildīt ar karstu termoforu vai citu siltu priekšmetu;
- 3.4.7. distancē jāievēro intervāls 3 – 4 metri, bet nobraucienos – ne mazāk kā 30 metri;
- 3.4.8. slēpojot nedrīkst kāpt uz priekšējā braucēja slēpēm, bet jāpalūdz atbrīvot sliedi;
- 3.4.9. sliedi atbrīvo, izkāpjot ar abām slēpēm no tās;
- 3.4.10. nobraucienā laikā nūjas jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas aizmugurē;
- 3.4.11. ja nobrauciena laikā nākas krist, jācenšas to darīt uz sāniem un tūlīt jāatbrīvo sliede;
- 3.4.12. ja nodarbību laikā gadās kāda kļūme vai pasliktinās pašsajūta, par to jāziņo skolotājam, un ar viņa atļauju drīkst doties mājās;
- 3.4.13. Nedrīkst atstāt nodarbību vietu bez skolotāja atļaujas;
- 3.5. Vingrošana
- 3.5.1. Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.

3.5.2 Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām.

3.5.3 Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.

3.5.4 Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.

3.5.5 Mainot vingrošanas āža vai vingrošanas zirga augstumu, vingrošanas rīks vispirms jānoliec uz vienu pusi un jāizbīda šīs puses kāju balsti, pēc tam rīks jānoliec uz pretējo pusi un jāizbīda otras puses kāju balsti.

3.5.6 Izglītojamiem jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, uzlecot uz rīka, izpildot vingrojumu un nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādam pieskarties.

3.5.7 Sniedzot palīdzību vingrojuma izpildes laikā jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.