



Dienvidkurzemes novada pašvaldība

PĀVILOSTAS PAMATSKOLA

Dzintaru iela 52, Pāvilosta, Dienvidkurzemes novads, LV-3466, reģistrācijas Nr. 4112903363,
tālr. 63495454, e-pasts pavilostas.skola@dkn.lv, www.pavilostaspamatskola.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Pāvilostā

01.09.2021.

Nr.1.27/28

Kārtība izglītojamiem par drošību sporta sacensībās un nodarbībās

*Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009.gada 24. novembra noteikumu Nr.1338
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to
organizētajos pasākumos” .7 un 8. punktu*

1. Vispārējie jautājumi

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība sporta sacensībās un nodarbībās.
- 1.2. Ar noteikumiem izglītojamos iepazīstina pedagogs ne retāk kā divas reizes gadā (I un II semestra pirmās mācību stundas laikā), atbilstoši mācību programmai un katru reizi pirms jaunu vingrinājumu un sporta spēļu apgūšanas, kā arī pirms katrām sporta sacensībām.
- 1.3. Par izglītojamo iepazīšanos ar drošības noteikumiem faktu atbildīgā persona veic ierakstu klases žurnālā, norādot drošības noteikumu nosaukumu un numuru.
- 1.4. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar ierakstu „iepazīnos”, norādot datumu, un parakstu.

2. Prasības uzvedībai un kārtībai sporta stundās un sacensībās

- 2.1. Sporta zālē nodarbības notiek atbilstoši nodarbību sarakstam. Izmaiņas jāaskaņo ar administrāciju.
- 2.2. Uz stundu ierasties laicīgi.
- 2.3. Sporta nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamajam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 2.4. Skolēni pirms mācību stundas pārgērbjas sporta halles ģērbtuvēs.
- 2.5. Par kārtību nodarbību vietā un ģērbtuvē atbild nodarbību vadītājs (skolotājs). Par personīgajām mantām atbild paši skolēni.
- 2.6. Skolēni ievēro tīrību un kārtību ģērbtuvēs, koplietošanas telpās un sporta nodarbību telpās, kā arī aktīvi piedalās tīrības un kārtības uzturēšanā.
3. Bez skolotāja aizliegts ieiet nodarbību telpās. Skolotājs pēc nodarbībām aiziet no

sporta telpām kopā ar skolēniem.

- 3.1. Bez skolotāja aizliegts ieiet nodarbību telpās. Skolotājs pēc nodarbībām aiziet no sporta telpām kopā ar skolēniem.
- 3.2. Sporta rīkus un inventāru drīkst izmantot tikai ar pedagoga (trenera) atļauju un viņa uzraudzībā.
- 3.3. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 3.4. Spēlējot sporta spēles, – iepazītas ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
- 3.5. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- 3.6. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 3.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, – iesildīties.
- 3.8. Nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
- 3.9. Ja ar treniņa (nodarbību) dalībnieku notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, jāsniedz pirmā palīdzība. Sporta sacensībās nepieciešama ārstniecības personas klātbūtne Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņa prombūtnē – pēc pedagoga vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 3.10. Par jebkuru nodarbības iegūto traumu, pat ja tā liekas nenozīmīga, izglītojamajam, jāinformē pasākuma vadītājs, (pedagogs, treneris), pēc palīdzības, ja nepieciešams jāgriežas skolas medpunktā.
- 3.11. Par skolēniem un viņu drošību atbild nodarbību vadītājs (skolotājs), sacensību laikā klases audzinātājs un tiesnesis (katrā sporta veidā pa vienam).
- 3.12. Skolēni, kuri neievēro noteikumus, raksta paskaidrojumu.
- 3.13. Ja noteikumu neievērošanas gadījumā tiek bojāts sporta bloka inventārs, tiek sastādīts akts par bojātā inventāra vai iekārtas materiālo kompensāciju.
- 3.14. Par skolēna darba pārtraukšanu sporta nodarbībā vienpersoniski ir tiesīgs izlemt skolotājs.
- 3.15. Skolēni, kuri atbrīvoti no fiziskajām aktivitātēm ar ārsta zīmēm, atrodas visās sporta stundās un vēro stundu, kā arī palīdz skolotājam nodarbības inventāra sagatavošanā, sacensību tiesāšanā u.c.

4. Rīcība ekstremālās situācijās

- 4.1. Saglabāt mieru un klausīt skolotāja rīkojumus.
- 4.2. Rīkoties atbilstoši ugunsdrošības noteikumiem par skolēnu rīcību ugunsgrēka gadījumā.

5. Drošības noteikumi sporta spēlēs

- 5.1. Nodarbību vietā nedrīkst atrasties lieki priekšmeti, kuri varētu veicināt traumu iegūšanu.
- 5.2. Neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 5.3. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uzvert.
- 5.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu.
- 5.5. Mācoties metienus (sitienus) vārtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.
- 5.6. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.

6. Drošības noteikumi vieglatlētikā

- 6.1. Īsajās distancēs skrien tikai savā celiņā.

- 6.2. Skrienot pa kopējo celiņu, nešķērso ceļu citiem skrējējiem.
- 6.3. Beidzot skrējieni, izslēdz asu bremsējošu apstāšanos.
- 6.4. Rūpīgi uzirdini lecambedri, atbrīvo to un skrejceļu no nevajadzīgiem priekšmetiem.
- 6.5. Lēcienus neizpildi uz nelīdzenas, grumbuļainas vai slidenas grunts, nepiezemējies uz rokām.
- 6.6. Neatstāj bedrē lāpstu, grābekli. Grābekli novieto ar zariem uz leju.
- 6.7. Izpildot mešanas vingrinājumus, nestāvi tuvu otram metējam, neej pēc rīka bez atļaujas.
- 6.8. Pirms mešanas pārlicinies, vai priekšā nav cilvēku.
- 6.9. Mitrā laikā pirms metiena noslauki rīku sausu.
- 6.10. Nepasniedz rīku ar metienu!
- 6.11. Nepārej vietas, kur notiek mešana, skriešana, lēkšana!

7. Drošības noteikumi vingrošanā

- 7.1. Uz vingrošanas rīkiem nodarbojies tikai skolotāja klātbūtnē.
- 7.2. Nolēcieni vietās no rīkiem novieto paklājus.
- 7.3. Izpildot lēcienus un nolēcienus no rīkiem, piezemējies viegli uz pirkstgaliem, atsperīgi pietupjoties.
- 7.4. Esi uzmanīgs pārvietojot un uzstādot rīkus. Neizpildi bez aizsardzības sarežģītus vingrojumus.
- 7.5. Pirms vingrojumu izpildes pārbaudi rīku stāvokli.
- 7.6. Nestāvi tuvu rīkam citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
- 7.7. Norāpjoties pa virvi, neslīdi ar plaukstām, bet gan tās pārvieto.
- 7.8. Esi uzmanīgs sniedzot palīdzību un aizsardzību.
- 7.9. Atbalsta lēcieni izpildes laikā nešķērso ieskrējiena vietu un neatrodies piezemēšanās vietā.
- 7.10. Pēc nodarbības nomazgā rokas.
- 7.11. Sajūtot sāpes rokās, parādoties ādas apsārtumam vai noberzumiem uz plaukstām, pārtrauc nodarbību un griežies pēc medicīniskās palīdzības.

Direktore

M.Rolmane