



APSTIPRINU:

Preiļu novada BJSS direktors

E.Vaivods

2017.gada 10. februārī

## INSTRUKCIJA Nr. I-5 PAR DROŠĪBU SPORTA NODARBĪBĀS UN SACENSĪBĀS

### 1. Vispārējās prasības

1. 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.
2. Treniņnodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
5. Treniņu laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
6. Pirms katra treniņa, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
7. Treniņnodarbību, sacensību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
8. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

### 2. Higiēnas prasības

1. Audzēknim, 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. Audzēknim sporta tērpu (triko, bandāžu – trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā.
3. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.
4. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos – aizliegts!
5. Prasības sporta zālēm:
  - zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
  - optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t° 16° - 18°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

#### Trenažieru zālē:

- Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka klātbūtne, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību;
- Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.

## Drošības noteikumi vieglatlētikā

### **Skriešana:**

1. Īsajās distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu.
2. Skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju.
3. Pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās. Lēnām vēl jānoskrien 10-30 metri.

### **Lēkšana:**

4. Jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē, jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.
5. Nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā.
6. Grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju.
7. Nedrīkst izpildīt lēcieni, kamēr nav dota atļauja lēciena izpildei.
8. Vērojot savu biedru, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā.
9. Vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties vietā, kur otrs var nejauši nogrūst latiņu un kur otru var skart krītoša latiņa.
10. Ja augstlēkšanu izpilda telpās, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu.

### **Mešana:**

11. Bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka ( bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa).
12. Nedrīkst stāvēt tuvu metējam un mešanas laikā atrasties mešanas sektorā.
13. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to, kurš izpildīs metienu.
14. Pirms rīka izmešanas jāpārliedz, vai mešanas sektorā nav cilvēku.
15. Nedrīkst tvērt rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt.
16. Nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu.
17. Mitrā laikā pirms metiena rīks jānoslauka.
18. Sporta stundā apmācības procesā izmantot tikai tenisa bumbiņas. Kaučuka (smagās) bumbiņas izmantot tikai ar skolotāja atļauju un skolotāja uzraudzībā.

### **Drošības noteikumi vingrošanā**

19. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai trenera klātbūtnē.
20. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības.
21. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.
22. Noleciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt spraugu un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.
23. Uz vingrošanas rīka vai paklāja veicot vingrinājumu drīkst atrasties tikai viens audzēknis.
24. Pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām jāneregulē līdzteku kāršu platumu atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst apakšdelma garumam.
25. Paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta, bet jātur pati kārts.
26. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāsasaka ar pārējo vingrotāju spēku.
27. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē.
28. Pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.
29. Pa virvi uz leju dodas, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot.
30. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
31. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsarkumam vai nobrāzumam uz plaukstām,

jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie trenera.

### **Drošības noteikumi komandu sporta spēlēs**

32. Piespēlējot, vadot bumbu un pārvietojoties pa laukumu, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.
33. Nodarbību vietā nedrīkst atrasties lieki priekšmeti, kuri varētu veicināt traumas iegūšanu.
34. Vingrinājumu beidzot bumbu nedrīkst atstāt laukumā, bet jānoliek tai paredzētajā vai norādītajā vietā.
35. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vārtos, jo vārti var apgāzties un salūzt.
36. Bumbu drīkst partnerim piespēlēt tikai tad, ja partneris ir gatavs uzdevumam un redz piespēli.
37. Treniņā jāveic atbilstošais uzdevums, kas ir uzdots, ievērojot drošību.
38. Ar katra sporta veida inventāru veic atbilstošās funkcijas.
39. Bumbas nedrīkst spārdīt, nedrīkst sēdēt uz tām.
40. Jāievēro sportiskie, ētiskie, godīgas spēles pamatprincipi
41. Nedrīkst vēzēt ar nūju un fiziski ar to aizskart citu skolēnu.
42. Ievērot visu sporta spēļu noteikumus (volejbols, basketbols, futbols, florbols, handbols, hokejs, tautas bumba, frīsbijis).

### **Drošības noteikumi badmintonā, novusā, galda tenisā**

43. Veicot vingrinājumus ievērot distanci, lai nerastos fizisks kontakts ar blakus esošu audzēkni.
44. Jāievēro sportiskie, ētiskie, godīgas spēles pamatprincipi

### **Drošības noteikumi slēpošanā un nūjošanā**

45. Atstarpei starp slēpotājiem un nūjotājiem līdzinā vietā jābūt 3-4 metri.
46. Atstarpei starp slēpotājiem nobrauciena laikā jābūt vismaz 30 metri.
47. Slēpju nūjas nobrauciena laikā jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jāatrodas uz aizmuguri.
48. Ja nobrauciena laikā gadās krist, tad jācenšas krist sānis, pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo ceļš pārējiem.
49. Ja vēlas apdzīt priekšā esošo slēpotāju, tad jāuzsauc: "Ceļu!"
50. Uz cita slēpotāja slēpju galiem nedrīkst kāpt.
51. Ja tevi apdzien, tad pēc pirmā uzsauciena ir jāatbrīvo ceļš, ar abām slēpēm izkāpjot no sliedes.
52. Nedrīkst ar nūjām fiziski aizskart citus audzēkņus.
53. Pārejot ceļu, pa kuru brauc automašīnas, jānoņem slēpes.
54. Slēpes jānes pārliktas pāri plecam.
55. Ja aukstā laikā pamana, ka āda kļūst nejūtīga un balta (apsaldējums), tad slēpošana jāpārtrauc un apsaldētā vieta uzmanīgi jāsasilda ar rokām. Apsaldētās plaukstas cietušais var sasildīt savās padusēs, bet pēdas - partnera padusēs.
56. Apsaldēto vietu nedrīkst rīvēt, masēt, sildīt ar termoforu vai citu siltu priekšmetu.
57. Slēpojot kopā ar citiem, bet kāda iemesla dēļ gribi doties prom agrāk nekā pārējie, ja līdz sporta skolai iespējams aiziet vienam, tad pirms aiziešanas jābrīdina treneris.
58. Sliktas pašsajūtas vai citu būtisku iemeslu dēļ jānozīmē pavadonis, kurš pavadīs šo audzēkni līdz sporta skolai, par to ziņojot sporta skolas administrācijai.

### **Drošības noteikumi peldēšanā**

59. Peldēšanās noteikti jāpārtrauc tiklīdz kļūst vēsi vai pasliktinās pašsajūta.
60. Ja peldoties rodas krampji jācenšas saglabāt mieru un noturēties virs ūdens, jāsauc palīgā.
61. Nedrīkst lēkt ūdenī, ja tuvumā ūdenī atrodas cilvēki.
62. Nedrīkst grūst citu audzēkni ūdenī no baseina malas.

63. Nedrīkst apzināti šļakstīt ūdeni citiem sejā.
64. Peldbaseinā nedrīkst atrasties ūdenī bez trenera klātbūtnes.
65. Peldēšanas stundās ievēro skolotāja dotos norādījumus veicot uzdevumus, īpaši ievērot distanci peldot vienam pēc otra, nemainīt peldēšanas virzienu un celiņu, kā arī peldēt pa sava celiņa labo pusi.
66. Nedrīkst peldēšanas laikā pieturēties pie cita peldētāja, to grūst zem ūdens.
67. Nedrīkst peldēt ilgāk par nodarbības norādīto laiku.
68. Nedrīkst peldēt tūlīt pēc sauļošanās, lielas fiziskas piepūles vai ēdienreizes.
69. Izpildot peldēšanas vingrinājumus atklātās ūdenstilpēs sejai jābūt vērstai krasta virzienā.
70. Atklātās ūdenstilpnēs ieteicams peldēt paralēli krastam.
71. Peldot nedrīkst kliegt jokoļoties "Palīgā, slīkstu!"
72. Nedrīkst lekt ūdenī nepazīstamās vietās.
73. Lecot ūdenī acīm jābūt atvērtām.
74. Nirstot ūdenī, kurā ir sliktā redzamība jāizstiepj rokas uz priekšu.

### **Drošības un kārtības noteikumi sporta nodarbībās**

75. Audzēkņi ar drošības un kārtības noteikumiem treniņnodarbībās tiek iepazīstināti katra mācību gada 1. un 2.semestra sākumā, apstiprinot to ar savu parakstu instruktāžas lapās.
76. Drošības noteikumi sporta stundā jāievēro gan audzēknim, gan trenerim.
77. Drošības un kārtības noteikumi jāievēro jebkurā treniņnodarbībā.
78. Daži drošības noteikumi visās treniņos ir vienādi, bet lielākā daļa noteikumi ir atšķirīgi.
79. Treneris sporta nodarbībās pirms katras jaunas tēmas informē skolēnus par drošības un kārtības noteikumiem.
80. Stingri jāievēro disciplīna, trenera komandas un norādījumi.
81. Pirms treniņa, sacensībām un nodarbībām treneris pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un nav bojāts.
82. Bez trenera atļaujas nedrīkst izmantot sporta inventāru un aprīkojumu.
83. Vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps un sporta apavi, kas piemērots laika apstākļiem. Sporta zālē ieiet tikai ar tīriem apaviem.
84. Pirms nodarbības jānovelk gredzeni, rokassprādzes, jāizņem auskari, saspraudes, jānoņem ķēdītes, pulkstenis, kas var radīt traumu sev un citiem.
85. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sacensības.
86. Ja pasliktinās pašsajūta, tad jebkura nodarbība tūlīt jāpārtrauc un jāinformē treneris.
87. Gadījumā, ja izglītojamais ir atbrīvots no treniņnodarbībām, tad par piedalīšanos tajās ir atbildīgs viņš pats, kā arī viņa vecāki.
88. Par notikušu nelaimes gadījumu sacensību vai treniņnodarbības laikā nekavējoties jāinformē treneris.
89. Sporta sacensību un nodarbību laikā ievērot attiecīgā sporta veida noteikumus, būt korektiem savstarpējās attiecībās.
90. Ārkārtas situācijas gadījumā, treniņu, sacensību vai nodarbības dalībnieki sporta zālē organizēti atstāj trenera pavadībā, vadoties pēc evakuācijas plāna un izsaucot glābšanas dienestu, zvanot 112.
91. Ja tiek tīši bojāts sporta inventārs, tad skolēna atbildību regulē skolas iekšējās kārtības noteikumi.
92. Par sporta ģērbtuvēs atstātajām, aizmirstajām materiālajām vērtībām vai apģērbu un apaviem, skolotāji un skolas vadība neatbild.

### **Sporta sacensību un nodarbību organizēšanas kārtība**

93. Sporta sacensības un treniņi (izņemot specifiskos sporta veidos apvidū) rīkojamas sporta bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.

94. Sporta sacensības un treniņi notiek tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud skolēnu veselību un drošību.
95. Sporta sacensības rīko tikai ārstniecības personas klātbūtnē vai sporta skolas direktora norīkotās par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgās personas klātbūtnē.
96. Ne vēlāk kā 3 dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais treneris informē vecākus par sacensību veidu, laiku, pārvietošanās iespējām, atbildīgo treneri un saziņas iespējām.
97. Rīkojot vairāku izglītības iestāžu sporta sacensības, sacensību organizētājs saskaņo ar pašvaldības vai Valsts policiju norises laiku un vietu, kā arī informē Valsts policiju par pasākuma norisi, ja transporta līdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo dzīvību un veselību.
98. Atbildīgais treneris atbild par izglītojamo drošību un veselību sporta sacensībās un treniņos. Par negadījumiem nekavējoties ziņo sporta skolas direktoru.