



RĪGAS PĻAVNIEKU PAMATSKOLA

Jāņa Grestes iela 14, Rīga, LV-1021,
tālrunis 67246868, e-pasts plavniekups@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

27.12.2024.

Nr. PSPL-24-18-nts

DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS

Izdoti saskaņā ar 22.08.2023.
Ministru kabineta noteikumu Nr.474
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība
un drošība izglītības iestādēs
un to organizētajos pasākumos”
17.punkta 1.apakšpunktu

I Vispārīgie jautājumi

1. Drošības noteikumi nosaka drošības prasības, kas jāievēro Rīgas Pļavnieku pamatskolas izglītojamiem, piedaloties sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Izglītojamie ir atbildīgi par šajos noteikumos noteikto prasību izpildi.
3. Izglītojamiem ir pienākums informēt par savām veselības problēmām sporta nodarbību pedagogu vai par sporta sacensībām atbildīgo pedagogu.
4. Izglītojamiem vai viņu vecākiem ir pienākums informēt Rīgas Pļavnieku pamatskolas medicīnas māsu vai klases audzinātāju, ja ārsts izglītojamam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.
5. Rīgas Pļavnieku pamatskolas medicīnas māsa vai klases audzinātājs informē sporta pedagogu par izglītojamo veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījuma, ja izglītojamiem piemērojamas īpašas prasības.
6. Izglītojamo uzturēšanās sporta zālē vai tai piederošajās telpās (ģērbtuves u.c.) nav pieļaujama bez pedagoga atļaujas.
7. Aizliegts bez pedagoga atļaujas (norādījuma) izmantot sporta zāles inventāru un aprīkojumu.

8. Sporta nodarbības notiek tikai pedagoga klātbūtnē, kurš pastāvīgi seko izglītojamo darbam un drošības tehnikas prasību ievērošanai.
9. Sporta pedagogs pirms sporta sacensībām informē nepilngadīgu izglītojamo vecākus par sporta sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām (pielikums Nr.1).
10. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās ārpus skolas atbildīgais pedagogs iesniedz direktoram aizpildītu veidlapu (Pielikums Nr.2).
11. Izglītojamo pienākumi:
 - 11.1. par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamiem jāinformē pedagogs;
 - 11.2. nodarbībai beidzoties, izglītojamiem nekavējoties jāatstāj sporta zāle un laicīgi jāatbrīvo ģērbtuve;
 - 11.3. jāievēro visas higiēniskās prasības un tīrība visā sporta kompleksā, lai pēc nodarbības telpās netiktu atstāti papīri, dzērienu pudeles, maisiņi u.tml.;
 - 11.4. sporta nodarbību vai sporta sacensību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm;
 - 11.5. sporta nodarbību vai sporta sacensību laikā neēst, nakošļāt košļājamo gumiju;
 - 11.6. ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos, kuri neatstāj smērējumus uz grīdas. Sporta nodarbībās vai sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem.
 - 11.7. izglītojamo matu sakārtojums nedrīkst traucēt izpildīt dotos uzdevumus vai radīt traumas;
 - 11.8. izglītojamo pienākums ir sporta nodarbībās vai sporta sacensībās ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klasesbiedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

II Sporta nodarbību un sporta sacensību vispārējās drošības prasības

12. Pirms sporta veida uzsākšanas, nepieciešams uzmanīgi iepazīties ar tā realizēšanu un izpildīšanas gaitu.
13. Lai neradītu traumas sev un citiem aizliegts izdarīt citas kustības, kas nav paredzētas uzdevumā, vai kurus nav norādījis pedagogs.

27. Sporta zālē kategoriski aizliegts lietot alkoholu, nikotīnu un citas apreibinošas vielas.
28. Sporta zālē aizliegts ievest suņus, kaķus un citus dzīvniekus.
29. Aizliegts sporta zālē iebraukt ar velosipēdiem, skrituļslidām un citiem transportlīdzekļiem.
30. Aizliegts sporta zālē ienest ieročus, sprāgstvielas, indīgas vielas, alkoholiskus dzērienus, narkotiskas vielas, stikla taru un citus priekšmetus, kas var traucēt sacensību un nodarbību norisi un apdraudēt citu cilvēku veselību, drošību un dzīvību.
31. Kategoriski aizliegts ieķerties un šūpoties basketbola grozos.

VII Noslēguma jautājumi

32. Rīgas Pļavnieku pamatskolas izglītojamie tiek iepazīstināti ar drošības noteikumiem „Sporta sacensībās un nodarbībās”, šo faktu apliecinot ar parakstiem žurnālā. Izglītojamo iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem veic sporta pedagogs.
33. Drošības noteikumus izglītojamie apgūst ne retāk kā divas reizes gadā un pirms jaunu sporta veidu apgūšanas un pirms katrām sacensībām.
34. Izglītojamo pienākums ir apgūt šos noteikumus un ievērot tos.
35. Izglītojamie, kuri pārkāpuši noteikumus vai arī to vecāki, atkarībā no postījuma rakstura un sekām var tikt saukti pie atbildības.
36. Atzīt par spēku zaudējušus 2018.gada 20.decembra iekšējos noteikumus “Par drošību sporta sacensībās un nodarbībās” Nr. PSPL-18-8-nts.

Direktore



Elīna Dreimane

G.Gausiņa-Šlahota 67246868

14. Pirms katras sporta nodarbības vai sporta sacensībām nepieciešams iesildīties.
15. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā. Personīgo inventāru izglītojamie drīkst lietot tikai ar pedagoga atļauju.
16. Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas var radīt traumas.
17. Vingrot uz vingrošanas rīkiem drīkst tikai pedagoga klātbūtnē. Pirms vingrinājumu izpildes jāpārbauda vingrošanas rīku tehniskais stāvoklis.
18. Spēlējot sporta spēles, sporta sacensībās – nepieciešams iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
19. Mešanas u.c. vingrinājumu izpildes laikā izglītojamie atrodas ārpus vingrinājumu sektora un drošā attālumā no izglītojamā, kas izpilda vingrinājumu.

III Drošības noteikumi noteiktām nodarbību kategorijām

20. Skriešana:

- 20.1. distancēs skriet tikai pa savu celiņu;
- 20.2. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju;
- 20.3. pēc finiša skriešanas ātrums jāsamazina pakāpeniski, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās.

21. Lēkšana:

- 21.1. lēkšanas bedrē zemei/smiltīm jābūt uzirdinātām;
- 21.2. nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas sektorā;
- 21.3. grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju;
- 21.4. nedrīkst izpildīt lēcieni pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis;
- 21.5. vērojot savu klasesbiedru, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;
- 21.6. vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties vietā, kuru var skart krītoša latiņa;
- 21.7. izpildot augstlēkšanu, jāseko, lai starp paklājiem nav spraugu.

22. Mešana:

- 22.1. mešanas laikā neatrasties tuvu dalībniekam, kurš izdara metienu;
- 22.2. atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to;
- 22.3. pirms rīka izmešanas, jāpārliecinās, vai mešanas virzienā nav cilvēku;
- 22.4. bez atļaujas nedrīkst iet pēc rīka (bumbiņas, u.c.);
- 22.5. nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt;

22.6. nedrīkst nogādāt rīku klasesbiedram – to metot;

22.7. mitrā laikā pirms metiena rīks jānoslauka.

23. Sporta spēļu nodarbībās un kustību rotaļās:

23.1. bumba jāpiespēlē tad, kad otrs izglītojamais ir gatavs to uztvert, bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu notvert;

23.2. spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt, utt.;

23.3. metienus (sitienus) vērtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs;

23.4. nedrīkst vērtos šūpoties, jo tie var apgāzties vai tikt bojāti;

23.5. neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam;

23.6. nedrīkst spert ar kāju, nejauši pieripojušu, bumbu.

23.7. izdarot saspēles ar partneriem, nedrīkst veikt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs;

23.8. pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai grīda paliek sausa.

24. Vingrošanas nodarbības:

24.1. nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīra, sporta nodarbībām neparedzēta, inventāra;

24.2. vingrojot nedrīkst būt mitras rokas/plaukstas, tulznas uz rokām;

24.3. veicot sarežģītus vingrojumus, jānodrošina papildus drošība;

24.4. pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, ir jātup nevis jāguļ uz muguras;

24.5. lejup pa virvi dodas pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas nevis šļūcot;

24.6. nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem, kad vingrojumus izpilda citi izglītojamie;

24.7. nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumam vai nobrāzumam uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie pedagoga;

24.8. pēc nodarbības rūpīgi jānomazgā rokas.

VI Sporta zāles izmantošanas noteikumi

25. Gadījumos, kad konstatēti sporta zāles vai inventāra bojājumi, kas radušies pirms nodarbībām vai nodarbību laikā, jāziņo sporta pedagogam.

26. Sporta zālē nedrīkst atrasties ielas apavos.

Ziņojums vecākiem par sacensībām

Informēju, ka 20__ . gada _____ Jūsu bērnam ir iespēja piedalīties sacensībās:

- Mērķis:
- Maršruts:
- Ilgums:
- Pārvietošanās veids:
- Pirmās palīdzības iespējas:
- Saziņas iespējas: kontakttālrunis

Pasākuma izmaksas:(kopā)

Par autobusu _____ 0 _____ EUR

Par ieejām _____ 0 _____ EUR

Lūdzu aizpildīt un nogādāt skolā līdz _____ informāciju par to, vai piekrītat vai nepiekrītat šīm sacensībām, kā arī sniegt papildus ziņas par bērna veselības stāvokli vai īpatnībām, kā dēļ jūsu bērnam nepieciešama īpaša uzmanība.

Datums:

Pedagogs:

Paraksts:

NOGRIEZT ŠEIT →

ŠO NOGĀDĀT SKOLĀ ↕

Ziņojums sporta skolotājam pirms sacensībām

Jūsu ziņojumu saņēmu, esmu informēts/a par sacensību mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu (ja tas nepieciešams), saziņas iespējām.

Apvelciet atbilstošo atbildi un ierakstiet informāciju, kur tas nepieciešams!

PIEKRĪTU / NEPIEKRĪTU, ka mans bērns piedalās sacensībās.

Tā kā piekrītu tam, ka mans bērns piedalās sacensībās, tad informēju par sava bērna _____ veselības traucējumiem

(vārds, uzvārds)

vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība:

- manam bērnam NAV veselības traucējumi vai īpatnības, kam nepieciešama īpaša uzmanība,
- manam bērnam IR veselības traucējumi vai īpatnības, kam nepieciešama īpaša uzmanība - _____

(veselības traucējumi vai īpatnības, kuru dēļ nepieciešama īpaša uzmanība)

Vecāku kontakttālrunis sacensību laikā: _____

Datums: _____

Vecāku vārds, uzvārds: _____

Paraksts:

SASKAŅOTS

Rīgas Pļavnieku pamatskolas
direktora vietniece izglītības jomā:

Rīgā, 20__ .gada __. _____

Rīgas Pļavnieku pamatskolas direktorei
pedagoga_____
/vārds, uzvārds/

sacensību pieteikums

Norises vieta:

Adrese:

Datums:

Laiks:

Pārvietošanās veids

Dalībnieki:

Atbildīgās personas:

Pirmās palīdzības sniegšanas iespējas:

Saziņas iespējas:

Skolēnu saraksts

Nr.	Vārds, uzvārds	Klase	Vecāku kontakt-tālrunis	Paraksts

Pamatojoties uz MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 "Kārtība kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos", skolēni ir instruēti par drošības un uzvedības noteikumu ievērošanu.

Atbildīgās personas paraksts:

/paraksts// _____ /
/paraksta atšifrējums/

20__ . gada _____

ATĻAUJU

Direktore

/paraksts/

E. Dreimane