



Tukuma novada Dome

## **T u k u m a R a i ņ a ģ i m n ā z i j a**

Reģ. Nr. 4316902392

Raiņa iela 3, Tukums, LV – 3101, tālr./fakss 631 22396 , tālr. 631 24182 , 631 22003,  
[www.tukumagimn.lv](http://www.tukumagimn.lv), e - pasts [gimnazija@tukumagimn.lv](mailto:gimnazija@tukumagimn.lv)

Astiprināti ar

Tukuma Raiņa ģimnāzijas

02.04.2014. Rīkojumu Nr.6

### **IEKŠĒJIE NOTEIKUMI**

Tukumā

02.04.2014.

Nr. 15

#### **Par drošību sporta nodarbībās un sacensībās**

*Izdoti saskaņā ar  
Ministru Kabineta 24.11.2009. noteikumu Nr.1338  
“Kārtība, kādā nodrošinām izglītojamo drošība izglītības iestādēs un  
to organizētajos pasākumos” 7.punkta 7.apakšpunktu*

#### **I. Vispārīgie jautājumi**

1. Šie noteikumi nosaka prasības, kādas Tukuma Raiņa ģimnāzijā (turpmāk tekstā – ģimnāzija) izglītojamiem jāievēro sporta stundās, sporta interešu izglītības nodarbībās (turpmāk tekstā – sporta nodarbības) vai sporta sacensībās. Katra sporta nodarbību vai sporta sacensību dalībnieka pienākums ir ievērot šos noteikumus.
2. Sporta interešu izglītības nodarbībās vai sporta sacensībās drīkst piedalīties tikai tie izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.
3. Izglītojamiem ir pienākums informēt sporta nodarbību pedagogu vai par sporta sacensībām atbildīgo pedagogu par savām veselības problēmām.
4. Skolas medicīnas māsa vai klases audzinātājs informē sporta skolotāju vai treneri par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījumos, ja izglītojamam piemērojamas īpašas prasības.

#### **II. Sporta nodarbību un sporta sacensību vispārējās drošības prasības**

5. Sporta nodarbībās vai sporta sacensībās izglītojamiem jābūt nodarbību specifikai un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem.
6. Sporta nodarbības vai sporta sacensības ārpus telpām notiek tikai tādos laikapstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.

7. Izglītojamo pienākums ir sporta nodarbībās vai sporta sacensībās ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazinot traumatisma risku sev un citiem.
8. Pirms katras sporta nodarbības vai sporta sacensībām nepieciešams iesildīties.
9. Sporta nodarbību vai sporta sacensību laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, pīrsingus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm. Gari mati nedrīkst būt (vaļēji) izlaisti.
10. Sporta nodarbību vai sporta sacensību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.
11. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi. Personīgo inventāru izglītojamie drīkst lietot tikai ar pedagoga atļauju.
12. Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas var radīt traumas.
13. Vingrot uz vingrošanas rīkiem drīkst tikai skolotāja klātbūtnē. Pirms vingrinājumu izpildes jāpārbauda vingrošanas rīku tehniskais stāvoklis.
14. Spēlējot sporta spēles, sporta sacensībās – nepieciešams iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.
15. Mešanas u.c. vingrinājumu izpildes laikā izglītojamie atrodas ārpus vingrinājumu sektora un drošā attālumā no izglītojamā, kas izpilda vingrinājumu.
16. Sporta nodarbībās vai sporta sacensībās neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

### **III. Higiēnas prasības**

17. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar 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).
18. Izglītojamam sporta tērps (triko, bandāža – trīsstūris, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā. Sambo (džudo) svārki mazgājami reizi divās nedēļās (pēc 6 – 8 nodarbībām).
19. Ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

### **IV. Speciālās drošības prasības**

20. Ar smagatlētiku aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
21. Ceļot svāra stieni, obligāti nofiksēt svāra ripas uz stieņa. Vingrinājumus ieteicams izpildīt, nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.
22. Neuzsākt nodarbības cīņas sportā, ja zāle vai paklājs tikko uzkopti, mitri.

## V. Sporta sacensību norises nodrošināšana

23. Par vairāku izglītības iestāžu sporta sacensībām (turpmāk – sporta sacensības) atbildīgo pedagogu (turpmāk tekstā – atbildīgais pedagogs) ar rīkojumu norīko ģimnāzijas direktors.
24. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz ģimnāzijas direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem un datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar šiem noteikumiem (pielikums Nr.1).
25. Sporta sacensībās viens pedagogs pavada ne vairāk kā 15 (piecpadsmit) nepilngadīgus izglītojamos.
26. Ar šo noteikumu prasībām skolas izglītojamos, kas piedalās sporta sacensībās, (turpmāk tekstā – izglītojamie) atbildīgais pedagogs iepazīstina pirms katrām sporta sacensībām. Izglītojamo iepazīstināšanu ar šo noteikumu prasībām reģistrē instruktāžu veidlapā. Katrs izglītojamais iepazīšanos ar šo noteikumu prasībām pirms katrām sporta sacensībām apliecina ar ierakstu „iepazinos” attiecīgajā instruktāžu veidlapas ailē, norādot datumu un parakstu.
27. Citi atbildīgā pedagoga pienākumi:
  - 27.1.būt klāt sporta sacensību norises vietā un laikā;
  - 27.2.nodrošināt šo noteikumu ievērošanu;
  - 27.3.nodrošināt nelaimes gadījumā cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
  - 27.4.par nelaimes gadījumu nekavējoties informēt ģimnāzijas direktoru un cietušā vecākus;
  - 27.5.ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informēt nepilngadīgu izglītojamo vecākus par sporta sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām (pielikums Nr.2);
  - 27.6. informēt pašvaldības policiju vai valsts policiju par sporta sacensību norises laiku un vietu, ja sporta pasākums notiek ģimnāzijā;
  - 27.7.ārpus skolas teritorijas rīkoto sporta sacensību norisi rakstiski saskaņot ar vietējo pašvaldību;
  - 27.8.informēt valsts policiju par sporta sacensību norises laiku un vietu, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt izglītojamo dzīvību vai veselību.

## III. Drošības un veselības aizsardzības nosacījumi

28. Sporta nodarbību vai sporta sacensību laikā to dalībniekiem jāievēro ģimnāzijas iekšējās kārtības noteikumi, ugunsdrošības noteikumi, noteikumi par elektrodrošību, noteikumi par pirmās palīdzības sniegšanu, skolas direktora un pedagoga norādījumi.
29. Izglītojamiem aizliegts piedalīties sporta nodarbībās vai sporta sacensībās alkohola vai citu vielu izraisītā reibumā.
30. Par jebkuru sporta nodarbībās vai sporta sacensībās iegūtu traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē pedagogs un pēc nepieciešamības jāgriežas pie ārsta.
31. Ja ar sporta nodarbību vai sporta sacensību dalībniekiem notiek trauma, pasākums jāpārtrauc, jāizsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde un jāsniedz cietušajam pirmā palīdzība.

#### IV. Noslēguma jautājumi

32. Sporta nodarbību pedagogi nodrošina ģimnāzijas izglītojamo, kas piedalās sporta stundās vai sporta interešu izglītības nodarbībās (turpmāk tekstā – izglītojamie), iepazīstināšanu ar šo noteikumu prasībām ne retāk kā divas reizes gadā: septembrī un janvārī, kā arī pirms tādu jaunu darbību uzsākšanas, kas var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību. Izglītojamo iepazīstināšanu ar šo noteikumu prasībām reģistrē instruktāžu veidlapā. Katrs izglītojamais iepazīšanos ar šo noteikumu prasībām apliecina ar ierakstu „iepazinos” attiecīgajā instruktāžu veidlapas ailē, norādot datumu un parakstu.
33. Ģimnāzijas izglītojamo, kas piedalās sporta sacensībās, iepazīstināšanas kārtība ar šo noteikumu prasībām noteikta šo noteikumu 28.punktā.
34. Par šo noteikumu 34. un 35.punkta izpildi pārraudzību veic un instruktāžu ierakstus veidlapās kontrolē direktora vietniece izglītības jomā.
35. Šie noteikumi stājas spēkā 2014.gada 2.aprīlī.

Sporta metodiķe

Ina Užule

A P S T I P R I N U

Tukuma Raiņa ģimnāzijas

direktore: ..... G.Aumale

20....gada „.....” .....

**Tukuma Raiņa ģimnāzijas pieteikums  
par piedalīšanos sporta sacensībās**

Sacensību veids : .....

Laiks: .....

Vieta: .....

Dalībnieki:

N. p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Vecāku kontakttālrunis (nepilngadīgajiem)	Datums, kad iepazīstināti ar noteikumiem Nr.15 „Par drošību sporta nodarbībās un sacensībās”
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				

Pārvietošanās veids: .....

Nakšņošanas vieta : .....

Saziņas iespējas: .....

Pirmās palīdzības sniegšanas iespējas: .....

***(Atbildīgais pedagogs nepieciešamības gadījumā izsauc NMP pa tālruni 112.)***

Informācija par transporta līdzekli:

Iestāde vai firma, no kuras transporta līdzeklis (nosaukums, adrese, telefons, kontaktpersona)

.....

.....

Atbildīgais pedagogs: ...../...../

Skolotāji: 1. .... /...../

2. .... /...../

3. .... /...../

4. .... /...../

Tukumā, 20.... gada „.....” .....

Tukumā

201.... gada .....

..... vecākiem

Saskaņā ar Latvijas Republikas Ministru kabineta 2009.gada 24.novembra noteikumu Nr.1338 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos" 23.punktā noteikto prasību, nosūtu Jums informāciju par sporta sacensībām, kurās piedalīsies Jūsu bērns:

Sporta sacensību veids:.....

Laiks: .....

Vieta: .....

Pārvietošanās veids: .....

Atbildīgais pedagogs: .....

Saziņas iespējas: .....

Papildus informāciju iespējams iegūt pa tālruni .....

Ar cieņu

Tukuma Raiņa ģimnāzijas

sporta skolotājs: ..... / ...../  
(paraksts) (atšifrējums)