

APSTIPRINU

Liepājas Kompleksās sporta skolas
direktors

N.Vorobeičiks _____

Liepājā 20__g. _____

Liepājas Kompleksā sporta skola

Iekšējās kārtības un drošības noteikumi mācību treniņu nodarbībās un sacensību laikā

DŽUDO NODAĻAS IZGLĪTOJAMAJIEM

1. Skolas iekšējās kārtības un vispārējās drošības prasības

1.1. Visiem izglītojamajiem stingri jāievēro iekšējie kārtības noteikumi un drošības tehnikas instrukcijas, kā arī jāatceras par treniņiem un sacensībām bīstamiem un kaitīgiem faktoriem:

- bojājumi elektriskās strāvas padeves tīklā,
- ugunsbīstamības situācijas,
- krītoši priekšmeti, sporta inventāra nestabilitāte u.c.,
- bojāts inventārs, iekārtas, aprīkojumi u.c.,
- nepietiekams dabiskais vai mākslīgais apgaismojums.

1.2. Nodarbību laikā izglītojamajiem jābūt disciplinētiem, uzmanīgiem un akurātiem, nedrīkst novērst citu izglītojamo uzmanību no pedagoga dotajiem uzdevumiem.

1.3. Jāizpilda tikai tie vingrinājumi, kurus uzdevis veikt pedagogs.

1.4. Teorētiskās un praktiskās nodarbības notiek saskaņā ar Skolas direktora apstiprinātu treniņu nodarbību grafiku.

1.5. Nodarbību apmeklēšana ir obligāta katram izglītojamajam.

1.6. Stingri aizliegts lauzt sporta inventāru.

1.7. Bez trenera atļaujas neaiztikt zālē atrodošos sporta inventāru. Nodarīto zaudējumu gadījumā vainīgie sedz Skolai radītos materiālos zaudējumus.

1.8. Nekavējoties ziņot pedagogam par nelaimes gadījumu vai situāciju, kas apdraud paša vai citu izglītojamo veselību vai dzīvību.

1.9. Traumas gadījumā jāgriežas pēc palīdzības pie pedagoga, Skolas medicīnas darbinieka vai arī jāzvana neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai pa tālruņa numuru **113**. Ārkārtējos gadījumos – **112**.

2. Prasības pirms treniņu nodarbību sākuma

2.1. Treniņu nodarbībās nedrīkst piedalīties neviens izglītojamais bez ārsta atļaujas.

2.2. Uz treniņu nodarbībām jāierodas paredzētajā laikā.

2.3. Ikvienam izglītojamajam jābūt apģērbtam īsajā vai garajā sporta formā bez metāliskiem vai cita veida aksesuāriem, kas treniņa nodarbības laikā var radīt traumas. Kājās jābūt sporta nodarbībām atbilstošiem apaviem.

2.4. Sporta zālē drīkst ieiet tikai kopā ar treneri.

3. Drošības prasības mācību treniņu nodarbību vai sacensību laikā

3.1. Nodarbību laikā jāievēro trenera norādījumi un tiem nekavējoties jāpakļaujas.

3.2. Noteikumi nodarbību laikā:

3.2.1. cīņas situācijās, kuras var radīt traumu, tūlīt jāpārtrauc paņēmienu izpilde;

3.2.2. metienu un vingrinājumu izpildes laikā partneriem jāpietur un jānodrošina pretinieks, mazinot ķermeņa triecienu pret paklāju. Krītot nedrīkst iztaisnot rokas pret paklāju;

3.2.3. partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa ķermeņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;

3.2.4. zaudējot līdzsvaru metiena brīdī, nedrīkst krist virsū pretiniekam;

3.2.5. izpildot sāpju un žņaugšanas paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, bet izpildījumam - ar pakāpenisku iedarbību bez rāvieniem;

3.2.6. grupu nodarbībās, mācoties metienus un izpildot vingrinājumus taisnvirziena kustībā, tie jāizpilda vienā virzienā un uz vienu pusi;

3.2.7. izpildot tehniskās darbības vai metienus aplī, tie jāizpilda no centra uz āru, jebkuras tehniskās darbības (metieni, sitieni, grūdieni u.c.) jāizpilda aiz brīdinājuma joslas vai ne tuvāk par 2 m pie bīstamām vietām (cietiem priekšmetiem, sienām, logiem u.c.), ja josla nav atzīmēta;

3.2.8. nedrīkst veikt šādas darbības:

3.2.8.1. mest sev priekšā pretinieku, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju,

3.2.8.2. satvert pretinieka galvu ar abām rokām,

3.2.8.3. sist, satvert pirkstus, iedarboties uz mazajām locītavām (pirksti, delnas) ar sāpju paņēmieniem,

3.2.8.4. pieskarties sejai no uzacu loka līdz lūpu līnijai ar roku vai galvu,

3.2.8.5. aizspiest degunu vai muti ar roku,

3.2.8.6. izpildīt metienus, ja tuvumā guļus stāvoklī atrodas citi izglītojamie,

3.2.8.7. sēdēt ar muguru vai saliektiem ceļiem metienu izpildīšanas laikā, ja blakus nodarbojas citi izglītojamie.

3.2.9. nodarbību laikā aizliegts nēsāt jebkurus cietus priekšmetus (gredzenus, kulonus, auskarus, matu sprādzes u.c.). Nedrīkst lietot košļājamo gumiju;

3.2.10. nodarbību laikā zāli drīkst atstāt tikai ar trenera atļauju;

3.2.11. sporta inventāram jābūt tehniskā kārtībā, par to atbildīgs pedagogs;

3.2.12. sporta bāzē, kā arī izbraukumos jābūt pirmās palīdzības aptieciņai, par to,

lai

tā būtu nokomplektēta, atbild pedagogs;

4. Drošības prasības, beidzot mācību treniņu nodarbības vai sacensības

4.1. Zāles telpa un ģērbtuves jāatstāj kārtībā. Par to atbildīgs pedagogs.

4.2. Visam sporta inventāram jābūt tehniskā kārtībā.

4.3. Pēdējais zāles telpas atstāj pedagogs.

4.4. Pedagogam ir tiesības aizrādīt izglītojamajam par disciplīnas pārkāpumiem treniņu un sacensību laikā.

4.5. Ja izglītojamais pēc vairākkārtējiem aizrādījumiem, turpina pārkāpt kārtības un drošības noteikumus, pedagogam ir tiesības ierosināt izglītojamā atskaitīšanu saskaņā ar Skolas iekšējiem normatīvajiem aktiem.

5. Izglītojamo pienākumi un tiesības

- 5.1. Izglītojamajiem saudzīgi jāizturas pret Skolas materiālajām vērtībām, sporta inventāru.
- 5.2. Izglītojamajiem ir pienākums ievērot lekšējās kārtības un drošības noteikumus mācību treniņu nodarbībās un sacensību laikā Džudo nodaļas izglītojamajiem.
- 5.3. Regulāri apmeklēt mācību treniņu nodarbības, neierašanās gadījumā iepriekš par to informējot pedagogu.
- 5.4. Izglītojamajam precīzi jāievēro pedagoga norādījumi.
- 5.5. Nodarbību laikā jāievēro disciplīna, jārūpējas par kārtību un tīrību nodarbību telpās.
- 5.6. Izglītojamajam ir tiesības izteikt priekšlikumus un ierosinājumus par mācību treniņu procesa uzlabošanu.
- 5.7. Izglītojamajam ir tiesības saņemt informāciju visos jautājumos par savu sporta veidu.

*Ar Liepājas Kompleksās sporta skolas lekšējās kārtības un drošības noteikumiem mācību treniņu nodarbībās un sacensību laikā Džudo nodaļas izglītojamajiem iepazīstināmi visi nodaļas izglītojamie 2 reizes mācību gadā – septembrī un janvārī saskaņā ar Skolas iekšējos normatīvajos aktos noteikto.