

## 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

##### MĀKSLAS VINGROŠANAS 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 tālruna 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 pedagogu.

2.5. Aizliegts bez vajadzības pārvietoties pa sporta bāzes telpām. Bez pieaugušo pavadošanas pa kāpnēm un uz balkona doties aizliegts.

2.6. Sporta bāzes otrajā stāvā un balkonā atrasties atļauts tikai kopā ar pedagogu.

### **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. nodarbību laikā situācijās, kuras var radīt traumu, nekavējoties jāpārtrauc vingrojuma izpilde;

3.2.2. nedrīkst izpildīt vingrojumus, ja tuvumā atrodas citas izglītojamās, kuru drošība var tikt apdraudēta;

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

3.2.4. nodarbību laikā zāli drīkst atstāt tikai ar pedagoga atļauju;

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

3.2.6. 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 Mākslas vingrošanas 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 Mākslas vingrošanas nodaļas izglītojamajiem iepazīstināmi visi nodaļas izglītojamie 2 reizes mācību gadā – septembrī un janvārī saskaņā ar Skolas iekšējos normatīvajos aktos noteikto.

baiba.gudrike@liepaja.lv