

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

SPORTA 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 jāzvina 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 tīšajā 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, norādītajā vietā atstājot maiņas apavus.

2.5. Pedagoģs nodrošina, ka nodarbību laikā pie visiem rīkiem aizsardzībai tiek novietoti porolona matračī;

2.6. Pedagoģs pārbauda līdzteku stiprinājumu troses, līdzteku kārti un magnēzija daudzumu.

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. vingrinājumu izpildes laikā pedagogam jāpietur un jānodrošina izglītojamais, mazinot ķermeņa triecienu pret paklāju;

3.2.4. krītot nedrīkst iztaisnot rokas pret paklāju;

3.2.5. izglītojamajam krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa ķermeņa griešanās kustība tā, lai kritiens notiktu uz muguras;

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

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

3.2.8. sporta inventāram jābūt tehniskā kārtībā, par to atbildīgs pedagoģs;

3.2.9. sporta bāzē, kā arī izbraukumos jābūt pirmās palīdzības aptieciņai, par to, lai tā būtu nokomplektēta, atbild pedagoģs;

4. Drošības prasības, beidzot mācību treniņu nodarbības vai sacensības

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

4.2. Visam sporta inventāram jābūt tehniskā kārtībā.

4.3. Pēdējais zāles telpas atstāj pedagoģs.

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

4.5. Ja izglītojamais pēc vairākkārtējiem aizrādījumiem, turpina pārkāpt kārtības un drošības noteikumus, pedagoģam 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 Sporta vingrošanas nodaļas izglītojamajiem.

5.3. Regulāri apmeklēt mācību treniņu nodarbības, neierašanās gadījumā iepriekš par to informējot pedagoģu.

- 5.4. Izglītojamajam precīzi jāievēro pedagoga norādījumi.
- 5.5. Nodarbību laikā jāievēro disciplīna, jā rūpējas 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 Iekšējās kārtības un drošības noteikumiem mācību treniņu nodarbībās un sacensību laikā Sporta vingrošanas nodaļas izglītojamajiem iepazīstināmi visi nodaļas izglītojamie 2 reizes mācību gadā – septembrī un janvārī saskaņā ar Skolas iekšējos normatīvajos aktos noteikto.

Sagatavoja: direktora vietniece izglītības jomā B.Gudriķe
63425629
baiba.gudrike@liepaja.lv