



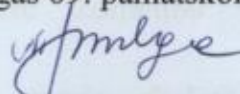
RĪGAS 69. PAMATSKOLA

Imantas iela 11 A, Rīga, LV-1067, tālrunis 67474165, e-pasts: r69ps@riga.lv

Rīgā

APSTIPRINU:

Rīgas 69. pamatskolas direktore

 N. Smilga

Rīga 2025.gada 29. janvārī

Izdoti saskaņā ar 22.08.2023. MK
noteikumu Nr. 474

**„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības
iestādēs un to organizētajos pasākumos”
17.5 punktu**

DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA NODARBĪBĀS, SACENSĪBĀS UN PASĀKUMOS

1. Vispārējie noteikumi:

- 1.1. Sporta stundas, sacensības un treniņus rīko sporta laukumā vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
- 1.2. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
- 1.3. Drošības noteikumi jāievēro jebkurā sporta nodarbībā, sacensībās, pasākumos.
- 1.4. Skolas telpās, t.sk. sporta zālē, ģērbtuvēs aizliegts fotografēt, filmēt vai veikt audio ierakstus bez iepriekšējas saskaņošanas ar Skolas administrāciju.
- 1.5. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta pedagogs pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
- 1.6. Uz sporta stundu atnākušie izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
- 1.7. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Ieiet sporta zālē atļauts tikai sporta apavos, kas nebojā un nesmērē sporta zāles, laukumu segumu.

- 1.8. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir sporta stunda vai treniņš.
- 1.9. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda pedagoga norādījumus.
- 1.10. Sporta nodarbībās bez pedagoga atļaujas aizliegts ņemt un lietot sporta inventāru.
- 1.11. Sporta nodarbību laikā noņem pulksteni, gredzenus, ķēdīti, auskarus, saspraudes un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
- 1.12. Nodarbību laikā jābūt sakārtotiem matiem, nedrīkst nodarboties ar gariem izlaistiem matiem, kas traucē aktīvi darboties.
- 1.13. Sporta nodarbību laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda pedagoga norādījumus.
- 1.14. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīna, jāpilda sporta skolotāja, tiesnešu norādījumus, apzināti netraucējot savus klases biedrus, iespēju robežās samazinot traumatisma risku sev un citiem.
- 1.15. Stingri aizliegts tīši aizskart (spert, grūst, klupināt) nodarbību dalībniekus.
- 1.16. Ikvienas nodarbības laikā jāpārredz laukums, jāseko līdzi, jādzird skolotāju, atbildīgo personu norādījumi un tie jāievēro.
- 1.17. Beidzoties nodarbībai, inventāru novieto tam paredzētajā vietā.
- 1.18. Izglītojamais sporta nodarbību var atstāt vai iziet no sporta kompleksa tikai ar skolotāja atļauju.
- 1.19. Pirms, pēc nodarbības un nodarbības laikā nebojāt Skolas inventāru un sporta kompleksa telpas (tajā skaitā ģērbtuvju, higiēnas telpu iekārtas, inventāru, ieskaitot roku un matu elektrisko žāvētāju, apģērbu pakaramos un solus).
- 1.20. Pirms, pēc nodarbības un nodarbības laikā aizliegts patvaļīgi darbināt logu atvēršanas, aizvēršanas vadības pultis;
- 1.21. Pirms, pēc nodarbības un nodarbības laikā aizliegts karāties vai raustīt atdalošo sienu, tās saites un uzturēties sadalošās sienas tuvumā tās pacelšanas un nolaišanas laikā;
- 1.22. Jebkura nodarbība tūlīt jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta un jāpaziņo skolotājam vai atbildīgajam skolotājam.
- 1.23. Ja nodarbības laikā gūti stipri sasitumi vai citas traumas, nodarbība jāpārtrauc un nekavējoties jāziņo skolotājam, kurš izvērtē situāciju: sniedz pirmo palīdzību vai vēršas pie skolas medicīnas darbinieka.
- 1.24. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr. 112.
- 1.25. Ar drošības noteikumiem skolēni iepazīstināmi (instruējami) ne retāk kā divas reizes mācību gada laikā (uzsākot pirmo un otro mācību semestri) un pirms konkrēta pasākuma. Instruktažas fakts dokumentējams e-klases "Instruktāžas žurnālā" šim nolūkam iekārtotā sadaļā ar obligātu izglītojamā parakstu un datuma norādi. Izglītojamais, atbilstoši spējām un prasmēm iepazīšanos ar noteikumiem apliecina ar parakstu, norādot datumu.

1.26. Instrukcijai jābūt izliktai sporta zālē redzamā vietā.

2. Drošības noteikumi sporta nodarbībās:

2.1. Pārvietošanās skrīenot, soļojot:

- 2.1.1. Pārvietojoties pa laukumu, trasi vai kopīgo skrejceļu, aizliegts aizšķērsot ceļu citiem dalībniekiem.
- 2.1.2. Pārvietojoties īsās distancēs, kustība jāveic pa savu celiņu vai netraucējot citiem dalībniekiem, pēc finiša ātrums tiek samazināts pakāpeniski.
- 2.1.3. Pārvietojoties garās distancēs, nedrīkst strauji apstāties vai mainīt virzienu, bet vēl 10 – 30 metrus jāturpina kustība, pēc tam jāpāriet soļos un jāpārlicinās par drošu ceļu.
- 2.1.4. Pārvietojoties, pārvarot šķēršļus apkārtējā vidē, liela uzmanība jāpievērš segumam.

2.2. Pārvietošanās peldēšanas nodarbībās:

- 2.2.1. Pirms nodarbībām baseinā ir jāiepazīstas ar baseina kārtības un uzvedības noteikumiem.
- 2.2.2. Baseinā drīkst iekāpt tikai tad, ja dota vadītāja atļauja.
- 2.2.3. Nedrīkst jokojoties kliegt „palīgā, slīkstu!”.
- 2.2.4. Nedrīkst tūlīt peldēties pēc lielas fiziskas slodzes vai ēdienreizes.
- 2.2.5. Ja peldoties sarauj krampji, jācenšas saglabāt mieru un noturēties virs ūdens, jāsauc palīgā.
- 2.2.6. Lecot ūdenī, acīm jābūt atvērtām.
- 2.2.7. Nedrīkst lēkt ūdenī no paaugstinājuma, ja ūdenī atrodas cilvēki.
- 2.2.8. Nedrīkst turēt partneri vai grūst zem ūdens.
- 2.2.9. Pārgājienu, ekskursiju laikā peldēties aizliegts.

2.3. Pārvietošanās slēpojot un slidojot:

- 2.3.1. Pirms dodas slidotavā, slēpošanas trasēs, laukumos ir jāiepazīstas ar kārtības un uzvedības noteikumiem.
- 2.3.2. Jābūt ērtam, piemērotam laika apstākļiem apģērbam, cepurei vai aizsargepurei, cimdiem.
- 2.3.3. Pirms nodarbības uzsākšanas jāpārbauda, vai slidas, slēpes, nūjas un aizsargekipējums ir kārtīgi nostiprināti.
- 2.3.4. Slidotavā uz ledus drīkst iziet tikai pēc skolotāja atļaujas.
- 2.3.5. Slidojot un slēpojot stingri jāievēro pārvietošanās virziens, kas norādīts katra laukuma noteikumos, visbiežāk – pretēji pulksteņrādītāja virzienam.
- 2.3.6. Slēpes jānes paralēli savam ķermenim un ar nūju asajiem galiem pret zemi.
- 2.3.7. Nobrauciena laikā, nūjas jāpiespiež pie sāniem ar asajiem galiem uz aizmuguri.
- 2.3.8. Ja nodarbības laikā gadās nokrist, pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo ceļš pārējiem dalībniekiem.
- 2.3.9. Pārvietojoties, jāievēro savstarpējā cieņa, nedrīkst kavēt citu dalībnieku apdzīšanās gadījumā, speciāli šķērsot tā ceļu.
- 2.3.10. Pārvietojoties, nedrīkst tīšām grūstīties vai citādi traucēt pārējiem skolēniem

2.4. Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem:

- 2.4.1. Jābūt ērtam, piemērotam apģērbam, apaviem, aizsargekipējumam (ķivere, cimdi, elkoņu, ceļu sargi),
- 2.4.2. Pirms nodarbības jāpārlicinās par braucamlīdzekļa tehnisko stāvokli, īpaši bremsēm,
- 2.4.3. Uzsākot pārvietošanos, jāpārlicinās, ka ceļš ir brīvs.
- 2.4.4. Mainot kustības izmaiņas, jārāda žests vai signāls, kas norāda virziena maiņu, apstāšanos.
- 2.4.5. Jāievēro ceļu satiksmes noteikumi, kurus skolēnus apgūst vai atkārtoti pirms praktiskajām nodarbībām.

2.5. Šķēršļu pārvarēšana un fizisko spēju attīstīšana

- 2.5.1. Uz vingrošanas rīkiem drīkst nodarboties tikai sporta pedagoga uzraudzībā, ar viņa atļauju, aizliegts pildīt pašizdomātus vingrinājumus, kas var apdraudēt savu un citu dzīvību.
 - 2.5.2. Nedrīkst stāvēt tuvu rīkiem, ja uz tiem vingro citi nodarbību dalībnieki.
 - 2.5.3. Vingrojumus uz rīkiem nedrīkst izpildīt ar mitrām vai tulznainām rokām.
 - 2.5.4. Zem rīkiem jābūt novietotiem paklājiem, starp tiem nedrīkst būt spraugas; nedrīkst likt vienu paklāja malu uz otras.
 - 2.5.5. Jāzina, kāda palīdzība vajadzīga tieši šī vingrojuma izpildes laikā, jābūt ļoti uzmanīgam, jo partneris, kuru sargā otrs, pilnīgi paļaujas uz to.
 - 2.5.6. Vingrojumus uz rīkiem nedrīkst izpildīt ar mitrām vai tulznainām rokām
 - 2.5.7. Lēkšanas sektorā atspēriena vietai ir jābūt sausai un līdzenai.
 - 2.5.8. Nodarbības vieta rūpīgi jā sagatavo – jāuzrok lēkšanas bedre, jāatbrīvo no nevajadzīgiem priekšmetiem gan lēkšanas bedre, gan skrejceļš.
 - 2.5.9. Nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
 - 2.5.10. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties lēkšanas krišanas zonā.
- #### 2.6. Šķēršļu pārvarēšana pa kāpšanas sienu
- 2.6.1. Pirms veikt distanci pa kāpšanas sienu, vispirms jāiepazīstas ar drošības tehniskajiem noteikumiem. Uz sienas atļauts kāpt tikai pedagoga klātbūtnē.
 - 2.6.2. Kāpšanas siena paredzēta distances veikšanai horizontāli.
 - 2.6.3. Drošāk no sienas ir nokāpt nekā nolēkt.
 - 2.6.4. Nekāpt virs cita dalībnieka.
 - 2.6.5. Ievērot distanci.
 - 2.6.6. Kāpšanas laikā zem sienas jānovieto paklāji, lai kritiena gadījumā amortizētu piezemēšanos.
 - 2.6.7. Kāpšanas laikā zem sienas nedrīkst atrasties citi priekšmeti un cilvēki.
 - 2.6.8. Nedrīkst kāpt augstāk par atļauto augstumu.
 - 2.6.9. Nedrīkst kāpt uz kāpšanas sienas augšējās malas.

2.6.10. Kāpšanas sienai un aizķerēm ir speciāli veidotas abraziņš segums, kas var nobrāzt ādu. Lai netiktu nobrāzta āda, labāk vilkt sporta apģērbu ar garām piedurknēm un bikses, kas nosedz ceļgalus.

2.7. Priekšmeta pārvietošana

2.7.1. Nodarbībās ārā, mešanas laikā nedrīkst stāvēt tuvu metējam un mešanas sektorā, pēc inventāra var doties tikai tad, kad ir saņemta sporta skolotāja atļauja vai rīks pilnībā piezemējies zemei.

2.7.2. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to.

2.7.3. Pirms rīka izmešanas, jāpārlicinās, vai sektorā nav cilvēku.

2.7.4. Aizliegts rīku tvert lidojumā, bet jāgaida kamēr tas nokrīt.

2.7.5. Aizliegts padod partnerim rīku vai smagu priekšmetu ar mešanu.

2.7.6. Pārvietojot, ceļot smagus priekšmetus, jāpielieto pareiza ceļšanas un nešanas tehnika.

2.8. Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles un vienspēles

2.8.1. Spēlējot sporta spēles, neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.

2.8.2. Nedrīkst šūpoties un karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.

2.8.3. Aizliegts karāties basketbola stīpās, tīklos un triekt bumbu no augšas sānu grozos.

2.8.4. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.

2.8.5. Nedrīkst spert ar kāju nejauši ripojošas bumbas.

2.8.6. Spēlējot sporta spēles pretinieku nevar grūst, likt viņam priekšā kāju.

2.8.7. Saspēlējoties ar partneri, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus volejbolā, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris nav tam gatavs.

2.8.8. Beidzot nodarbību, bumbas jānoliek tām paredzētā vietā.

2.8.9. Pirms spēlēm, rotaļām, skolēni apgūst vai atkārtoti katras aktivitātes noteikumus.

2.9. Piedzīvojumu aktivitātes

2.9.1. Nodarbībās skolā un ārpus skolas piedalās atbilstošā apģērbā un apavos, izvērtējot laikapstākļus un vietu.

2.9.2. Dodoties garākā pārgājienā, izvēlēties ērtu apģērbu un ievalkātus apavus.

2.9.3. Stingri sekot līdzī pedagogam norādījumiem.

2.9.4. Nedrīkst skart, raut, garšot nepazīstamus augus, ogas, sēnes.

2.9.5. Nedrīkst dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.

2.9.6. Nepieskarties, nekaitināt mājdzīvniekus.

2.9.7. Pārvarot dabas šķēršļus, jāizvērtē savas spējas un prasmes un tikai tad jāpārvar šķērslis.

2.9.8. Ievērot ceļu satiksmes noteikumus.

2.9.9. Inventāru, kas nepieciešams nodarbībā (kompasu, telefonu u.tml.), izmantot tam nepieciešamā veidā.

2.9.10. Saudzēt dabu un būt atbildīgam par apkārtējo vidi.

3. Ārpusskolas un skolas pasākumu organizēšanas noteikumi:

- 3.1. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms piedalīšanās sporta sacensībās pedagogs iesniedz iestādes vadītājam rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar MK noteikumos minētajiem drošības noteikumiem.
- 3.2. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
- 3.3. Izglītojamam vai vecākiem ir pienākums informēt izglītības iestādes ārstniecības personu vai klases audzinātāju, ja ārsts ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās, savukārt ārstniecības persona vai klases audzinātājs informē sporta skolotāju par izglītojamā veselības stāvokli katru reizi pēc traumas vai gadījumā, ja izglītojamam piemērojamas īpašas prasības.
- 3.4. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot apvidus sporta veidus) rīkojamas sporta bāzēs vai sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Rīkojot tās īrētās telpās, skolas direktors pārliecinās par telpu un to aprīkojuma piemērotību un iepazīstas ar uzraudzības dienestu atzinumiem par telpu atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
- 3.5. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.
- 3.6. Sporta sacensībās ir klāt izglītības iestādes ārstniecības persona vai cita sertificēta ārstniecības persona, vai vadītāja norīkota par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgā persona.
- 3.7. Ārpusskolas pārgājienos, ekskursijās, klases drīkst doties tikai tad, kad dalībnieku sarakstu, kurā skolēni parakstījušies par iepazīšanos ar noteikumiem, apstiprina skolas direktors vai direktora vietnieki.