

Par drošību sporta sacensībās un nodarbībās

1. Vispārīgie jautājumi

1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība sporta nodarbībās un sacensībās.

1.2. Ar noteikumiem izglītojamais iepazīstina pedagogs ne retāk kā divas reizes gadā septembrī, janvārī un katru reizi pirms jaunu vingrinājumu un sporta spēļu apgūšanas, kā arī pirms katrām sporta sacensībām. (13.pielikums).

1.3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

1.4. Izglītojamiem ir pienākums informēt atbildīgo pedagogu par savām veselības problēmām.

2. Prasības uzvedībai un kārtībai sporta sacensībās

2.1. Sporta nodarbībās un sporta sacensībās izglītojamajam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem.

2.2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus komandas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

2.3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.

2.4. Spēlējot sporta spēles, – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

2.5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus. Lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

2.6. Bez pedagoga atļaujas sporta zālē nedrīkst izmantot sporta rīkus un piederumus.

2.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm iesildīties.

2.8 Sporta un veselība stundu, nodarbību laikā noņemt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraudēm.

2.9. Garderobēs par savām mantām izglītojamie atbild paši.

2.10. Nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

2.11. Sacensību laikā 20 skolēniem jānodrošina 1 pieaugušā klātbūtne.

2.12. Ja nodarbību vai sacensību laikā ar dalībnieku notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, jāsniedz pirmā palīdzība. Neatliekamā medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņa prombūtnē – pēc pasākuma vadītāja lēmuma.

2.13. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas nenožīmīga, izglītojamajam, jāinformē pasākuma vadītājs (pedagogs, treneris), pēc palīdzības, ja nepieciešams jāvēršas iestādes medpunktā.

3. Higiēnas prasības

3.1. Izglītojamajam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu:

3.1.1. jāievēro mācību, sporta un atpūtas režīmi;

3.1.2. jāievēro nagu, ādas, matu higiēnu.

3.2. Izglītojamajam sporta tērps jāmazgā vismaz reizi nedēļā.

3.3. Ieiet sporta zālē atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos.

4. Drošības noteikumi sporta spēlēs

4.1. Nodarbību vietā nedrīkst atrasties lieki priekšmeti, kuri varētu veicināt traumu iegūšanu.

4.2. Vienmēr jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.

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

4.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojušu bumbu.

4.5. Mācoties metienus (sitienus) vārtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs.

4.6. Spēlē pretinieku nedrīkst fiziski aizskart.

5. Drošības noteikumi vieglatlētikā

5.1. Īsajās distancēs skrien tikai savā celiņā.

5.2. Skrienot pa kopējo celiņu, nešķērso ceļu citiem skrējējiem.

5.3. Beidzot skrējieni, izslēdz asu, bremzējošu apstāšanos.

5.4. Rūpīgi uzirdini lecamedri, atbrīvo to un skrejceļu no nevajadzīgiem priekšmetiem.

5.5. Lēcienus neizpildi uz nelīdzenas vai slidenas grunts, nepiezemējies uz rokām.

5.6. Neatstāj bedrē lāpstu, grābekli.

5.7. Izpildot mešanas vingrinājumus, nestāvi tuvu otram metējam, neej pēc rīka bez atļaujas.

5.8. Pirms mešanas pārlicinies, vai priekšā nav cilvēku.

5.9. Mitrā laikā pirms metiena noslauki rīku sausu.

5.10. Nepasniedz rīku metot!

5.11. Nešķērso vietas, kur notiek mešana, skriešana, lēkšana!

6. Drošības noteikumi, izmantojot nestandarta ierīces

6.1. Nestandarta konstrukcijas ir metāla un augstas, tāpēc kāpjot uz tām un nodarbojoties, jābūt uzmanīgam, lai nenokristu.

6.2. Pārbaudi, vai metāla stienis nav mitrs vai apledojis.

6.3. Ja nevari noturēties, tūlīt lec zemē, pareizi piezemējoties kā tāllēkšanā.

6.4. Nerausti un nebaidi citus bērnus, ja tie nodarbojas uz rīkiem.

6.5. Lecot pāri riepām, vispirms pārbaudi, vai tās nav slapjas, uzmanies, lai neuzlēktu virsū citiem.

6.6. Jāuzmanās uz visāda veida šūpolēm!

7. Drošības noteikumi slēpošanā

7.1. Saņemot inventāru, uzreiz pārbaudi un sagatavo to darbam.

7.2. Slēpošanas distancē ievēro kustības intervālu (3-4 m), nobraucienos – ne mazāk par 30 m.

7.3. Nobraucienā neturi priekšā slēpju nūjas, neapstājies kalna pakājē.

7.4. Ja nobraucienā nokrīti, tad centies ātrāk piecelties un noiet no sliedēm, lai atbrīvotu ceļu pārējiem. Nebrauc lejā no kalna, kamēr iepriekšējais braucējs vēl atrodas uz sliedēm.

7.5. Ja distancē gribi apdzīt, tad uzsauc: "Ceļu!", bet nekad nekāp uz cita slēpotāja slēpju galiem.

7.6. Ja tevi apdzen, tad pēc pirmā uzsauciena atbrīvo ceļu, izkāpjot ar abām slēpēm no sliedes.

7.7. Pārejot ceļu, pa kuru brauc transportlīdzekļi, noteikti noņem slēpes. Ejot slēpes nes pār plecu.

7.8. Aukstā laikā seko savai un biedru pašsajūtai. Ja pamani apsaldēšanās pazīmes (nobālusi āda, ausu, deguna, vaigu, pirkstu jūtības zudums), nekavējoties sāc rīvēt ķermeņa vietas, kas atrodas blakus tām, pēc tam tās, kas apsalušas. Nerīvē ar sniegu, bet ar cimdu, šalli, cepuri.

7.9. Ja kaut kāda iemesla dēļ tev ir jāatstāj nodarbību vai sacensību vieta, par to obligāti jāziņo skolotājam.

7.10. Izvēlies sev piemērota izmēra apavus – (tādus, lai tajos var pakustināt pirkstus), lieto sausas vilnas zeķes, vilnas dūrainīšus, cepuri.

8. Drošības noteikumi vingrošanā

8.1. Uz vingrošanas rīkiem nodarbojies tikai skolotāja klātbūtnē.

8.2. Nolēcieni vietās no rīkiem novieto paklājus.

8.3. Izpildot lēcienus un nolēcienus no rīkiem, piezemējies viegli uz pirkstgaliem, atsperīgi pietupoties.

8.4. Esi uzmanīgs, pārvietojot un uzstādot rīkus. Neizpildi bez aizsardzības sarežģītus vingrojumus.

8.5. Pirms vingrojumu izpildes pārbaudi rīku stāvokli.

8.6. Nestāvi tuvu rīkam citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.

8.7. Norāpjojoties pa virvi, neslīdi ar plaukstām, bet gan tās pārvieto.

8.8. Esi uzmanīgs, sniedzot palīdzību un aizsardzību.

8.9. Atbalsta lēcieni izpildes laikā nešķērso ieskrējiena vietu un neatrodies piezemēšanās vietā.

8.10. Pēc nodarbības nomazgā rokas.

8.11. Sajūtot sāpes rokās, parādoties ādas apsārtumam vai noberzumiem uz plaukstām, pārtrauc nodarbību un vērsies pēc medicīniskās palīdzības.

9. Bīstamie faktori

9.1. Psiholoģiskie un emocionālie faktori

9.2. Traumatisma riska faktori