



Latvijas Republika

SALDUS NOVADA PAŠVALDĪBA

Ezeres pamatskola

Izglītības iestādes reģ. Nr. 4112903134, Centra ielā 5, Ezerē, Ezeres pagastā, Saldus nov., LV-3891,
tālrunis/fakss 63842284, e-pasts: ezeres.pamatskola@saldus.lv, www.saldus.lv

APSTIPRINU

Ezeres pamatskolas direktore

..... I. Volberga

2024.gada 29. februārī

Drošības noteikumi individuālajās un komandu sporta spēlēs

1. Vieglatlētika

- 1.1. Skriešana (īsā distance, pavasara, rudens kross).
- 1.2. Īsajā distancē drīkst skriet tikai pa savu celiņu.
- 1.3. Skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst grūst otru dalībnieku, aizšķērsot viņam ceļu, likt priekšā kāju. Nedrīkst izteikt aizskarošas piezīmes vai maldināt skrējēju, novirzot sportistu no skrejceļa.
- 1.4. Pēc finiša pakāpeniski samazināt ātrumu, izvairoties no asas, bremzējošas apstāšanās. Nedrīkst gulties uz zemes vai grīdas, bet lēnām kustēties.

2. Lēkšana

- 2.1. Jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē, jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem (akmeņi u.c.).
- 2.2. Nedrīkst atstāt grābekli un lāpstu lēkšanas zonā.
- 2.3. Grābeklis ir jānovieto ar zariem uz leju.
- 2.4. Nedrīkst izpildīt lēcieni, pirms bedre nav sagatavota vai iepriekšējais lēcējs to nav atstājis.
- 2.5. Vērojot savu klasesbiedru, nedrīkst atrasties vietā, kur otrs var nejauši nogrūst latiņu un, kur otru var skart krītošā latiņa.
- 2.6. Ja augstlēkšanu izpilda telpās, tad sporta pedagogs seko līdzī paklāju novietojumam, lai nerastos spraugas starp novietotajiem paklājiem.

3. Mešana

- 3.1. Bez pedagoga atļaujas nedrīkst iet pēc sporta rīka (bumbiņas, lodes, šķēpa u.c.).
- 3.2. Nedrīkst stāvēt tuvu metējam un mešanas laikā atrasties mešanas sektorā.
- 3.3. Atrodoties mešanas zonas tuvumā, nedrīkst pagriezties ar muguru pret to.
- 3.4. Pirms rīka izmešanas jāpārliedzina, vai mešanas sektorā nav cilvēku.
- 3.5. Nedrīkst tvert rīkus lidojumā, bet jāgaida, kamēr tie nokrīt.
- 3.6. Nedrīkst padot rīku partnerim ar mešanu.
- 3.7. Mitrā laikā pirms metiena rīks jānoslauka.
- 3.8. Sporta stundā apmācības procesā izmantot tikai tenisa bumbiņas. Kaučuka bumbiņas, izmantot tikai ar pedagoga atļauju un pedagoga uzraudzībā.

4. Vingrošanas nodarbības

- 4.1. Vingrošana uz vingrošanas rīkiem notiek tikai pedagoga klātbūtnē.

- 4.2. Pirms vingrojumu izpildes tiek pārbaudīta rīku atbilstība veicamajam uzdevumam.
- 4.3. Sarežģītus vingrojumus nedrīkst izpildīt bez drošinājuma vai aizsardzības.
- 4.4. Nedrīkst izpildīt vingrojumus uz netīriem rīkiem, vingrot uz tiem ar mitrām plaukstām vai svaigām tulznām uz plaukstām.
- 4.5. Nolēciena vietā starp paklājiem nedrīkst būt sprauga un paklājus nedrīkst likt pamīšus vienu uz otra.
- 4.6. Pirms nodarbībām uz paralēlām līdztekām jāneregulē līdzteku kāršu platums atbilstoši augumam. Platumam starp kārtīm apmēram jāatbilst apakšdelma garumam.
- 4.7. Paceļot un nolaižot līdzteku kārtis, tās nedrīkst turēt aiz metāla balsta.
- 4.8. Jābūt uzmanīgiem, pārvietojot vai uzstādot rīkus, savs spēks jāaskar ar pārējo vingrotāju spēku.
- 4.9. Mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam – otrā pusē.
- 4.10. Pieturot vingrošanas virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, ir jātup, nevis jāguļ uz muguras.
- 4.11. Pa virvi uz leju dodas, pārmaiņus pārvietojot rokas un kājas, nevis šļūcot.
- 4.12. Nedrīkst stāvēt tuvu vingrošanas rīkiem citu dalībnieku vingrojumu izpildes laikā.
- 4.13. Nodarības laikā, sajūtot sāpes rokās, rodoties ādas apsārtumam vai nobrāzumam uz plaukstām, jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc padoma pie sporta pedagoga, medicīnas darbinieka.

5. Komandu sporta spēles

Basketbols

- 5.1. Nedrīkst spēlēt ar noliektu galvu, jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.
- 5.2. Bumba jāpiespēlē ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert. Nedrīkst karāties basketbola groza stīpā, kā arī bumbu sist ar kājām.
- 5.3. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
- 5.4. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojošu bumbu.
- 5.5. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt, apsmiet, apsaukt. Basketbola spēlē bumbu driblē (atsitiens pret grīdu).

Volejbols

- 5.6. Saspēlējoties ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs.
- 5.7. Pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai nav iegūta trauma.
- 5.8. Nedrīkst apzināti servēt bumbu partnerim, tā, lai trāpītu pa galvu, radot pretiniekam traumas, kā arī apzināti spēcīgi sist bumbu pa sienu un griestiem.
- 5.9. Nedrīkst ar rokām karāties volejbola tīklā un rāpties pa volejbola stabiem.
- 5.10. Spēlētājam jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam, nedrīkst noliekt galvu un nepārredzēt spēles laukumu.

Futbols

- 5.11. Nodarbību vietā nedrīkst atrasties lieki priekšmeti, kuri varētu veicināt traumas iegūšanu.
- 5.12. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vārtos, jo vārti var apgāzties un salūzt.
- 5.13. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert. Spēlē izmanto futbola bumbu.
- 5.14. Futbola spēles laikā laukumā neatrodas izglītojamie, kuri nepiedalās spēlē.
- 5.15. Sperot bumbu, spēlētājs aprēķina savu speršanas spēku. Apzināti bumbu nesper pa sienu un griestiem.
- 5.16. Spēlē godīgu spēli - negrūž pretinieku, neklupina, nesper, neskrāpē, nespļauj, nelieto necenzētus vārdus.
- 5.17. Neņemt apzināti bumbu rokās, izņemot, izmetot sānu autu.

Florbols

- 5.18. Nedrīkst sist bumbiņu ar nūju vai kāju augstāk par ceļgalu.
- 5.19. Nedrīkst turēt, kavēt, klupināt pretinieku, kā arī sist, bloķēt, pacelt vai spert pretinieka nūju.
- 5.20. Nedrīkst saņemot bumbiņu, atsist to ar roku vai galvu. Bloķēt pretējās komandas spēlētāju, kurš mēģina iegūt bumbiņu.
- 5.21. Nedrīkst atrasties vārtsargu laukumā, tīšām grūst vārtus, aizkavēt vārtsarga darbību.
- 5.22. Nepieļaut tīšu bumbiņas mešanu spēlētāja sejā vai pa citām ķermeņa vietām.
- 5.23. Uzsākot spēlēt spēli, lietot atbilstošu drošības inventāru, lai neradītu traumas sev un citiem izglītojamiem.

Handbols

- 5.24. Nedrīkst karāties un šūpoties vārtos, sist bumbu ar kājām.
- 5.25. Apzināti spēcīgi sist bumbu pa sienu un griestiem.
- 5.26. Spēlē pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt, apsmiet, apsaukāt.
- 5.27. Darboties ar noliegtu galvu, neredzot laukumu.
- 5.28. Nemest apzināti bumbu virsū vārtsargam, neatrasties vārtu laukumā.
- 5.29. Izvairīties no sadursmes ar citiem spēlētājiem, grūdieniem un sitieniem pa spēlētāju rokām, kājām un galvu.

6. Uzmanīgi klausīties un izpildīt pedagoga komandas (signālus)

Par jebkuru gūto traumu (pat ja tā liekas niecīga) vai sliktu pašsajūtu informēt sporta pedagogu. Ja nepieciešams, vērsties pie medicīnas māsas, klases audzinātāja, izglītības iestādes vadības.

7. Jāievēro sportiskie, ētiskie, godīgas spēles pamatprincipi.

8. Sporta pedagogam spēle jāpārtrauc, ja spēlētājs ir guvis smagu traumu vai vidēji smagu traumu. Sniedzama pirmā medicīniskā palīdzība.

9. Sporta sacensību un nodarbību organizēšanas kārtība

9.1. Sporta sacensības un nodarbības rīkojamās sporta nodarbībām pielāgotās telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.

9.2. Sporta sacensības un nodarbības notiek tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamo veselību un drošību.

9.3. Sporta sacensības rīko tikai medicīnas darbinieka klātbūtnē vai izglītības iestādes direktora norīkotās personas par pirmās palīdzības sniegšanu.

9.4. Pirms piedalīšanās vairāku izglītības iestāžu sporta sacensībās atbildīgā persona iesniedz izglītības iestādes direktoram rakstisku informāciju, kurā ir norādīts: sacensību laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, datums, kad izglītojamais iepazīstināts ar drošības instrukciju un veikta veselības pārbaude.

10. Klases audzinātājs, mediķis, vecāks informē sporta pedagogu par izglītojamā veselības stāvokli, katru reizi pēc izglītojamā slimības, ja ir dots ģimenes ārsta norādījums uz sportošanu vai piemērojamas īpašas prasības.

11. Ar drošības noteikumiem iepazīstina mācību priekšmeta skolotājs divas reizes gadā, pirms sacensībām, pirms sporta veida maiņas, kā arī pēc vajadzības un situācijas.