



Latvijas Republika
SALDUS NOVADA PAŠVALDĪBA
Ezeres pamatskola

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

APSTIPRINU

Ezeres pamatskolas direktore

..... I. Volberga

2024.gada 23. februārī

Vispārīgie drošības noteikumi sporta stundās un sacensībās

1. Pirms nodarbības:

1.1. Pārbaudiet inventāru: Pārlicinieties, ka viss inventārs ir labā stāvoklī un atbilst nodarbības specifikai. Nekavējoties ziņojiet par bojātu inventāru pedagogam. Bez sporta skolotāja atļaujas nedrīkst ieiet sporta zālē un inventāra noliktavā.

1.2. Apģērbs un apavi: Izvēlieties ērtu un atbilstošu apģērbu un apavus katrai sporta nodarbībai. Izvairieties no vaļīgām drēbēm un aksesuāriem, kas varētu traucēt vai radīt traumas.

1.3. Veselības stāvoklis: Ja Jums ir kādas veselības problēmas, kas varētu ietekmēt Jūsu spēju piedalīties nodarbībā, informējiet par to pedagogu pirms nodarbības sākuma.

Iesildīšanās: Vienmēr veiciet iesildīšanos pirms jebkuras fiziskās aktivitātes, lai sagatavotu ķermeni slodzei.

1.4. Sporta pedagogs ir klātesošs sporta sacensībās un nodarbību laikā.

1.5. Uz sporta stundu atnākušie izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.

1.6. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.

1.7. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda pedagoga norādījumus.

2. Nodarbības laikā:

2.1. Klausieties pedagoga norādījumus: Ievērojiet pedagoga norādījumus un ieteikumus, lai nodrošinātu drošu un efektīvu nodarbību. Nodarbību gaitā izglītojamiem jāievēro disciplīna, jāpilda pedagoga komandas un norādījumi, apzināti nedrīkst traucēt savus klasesbiedrus, iespēju robežās jāsamazina traumatisma risks sev un citiem.

2.2. Drošs attālums: Saglabājiet drošu attālumu no citiem izglītojamiem, lai izvairītos no sadursmēm un traumām.

2.3. Uzmanība: Esiet uzmanīgi un koncentrējieties uz nodarbību, lai neapdraudētu sevi un citus. Sporta stundā ir jābūt atbilstošam matu sakārtojumaam. Jānoņem gredzeni, aproces, pulksteņi, auskari, mākslīgie nagi u.c.

2.4. Ziņojiet par traumām: Ja Jums rodas trauma nodarbības laikā, nekavējoties informējiet par to sporta pedagogu.

3. Pēc nodarbības:

3.1. Dzeriet ūdeni: Dzeriet pietiekami daudz ūdens, lai nodrošinātu organisma hidratāciju.

4. Papildus noteikumi sacensībām:

4.1. Sacensību noteikumi: Izprotiet un ievērojiet visus sacensību noteikumus.

4.1.1. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku likumisko pārstāvi (vecākus) par sacensību veidu, laiku un vietu.

4.1.2. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais pedagogs iesniedz direktoram rakstisku informāciju, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, pārvietošanās iespējas, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.

4.2. Godīga spēle: Ievērojiet godīgas spēles principus un sportisko attieksmi pret pretiniekiem.

4.3. Emocionālā kontrole: Saglabājiet savaldību un kontroli pār savām emocijām sacensību un mācību stundu laikā.

5. Sporta pedagoga pienākumi:

5.1. Nodrošināt drošu vidi sporta nodarbībām un sacensībām.

5.2. Pārraudzīt izglītojamos un rūpēties par to drošību.

5.3. Sniegt pirmās palīdzības sniegšanu nepieciešamības gadījumā.

5.4. Informēt izglītojamos par drošības noteikumiem un sekot līdzi to ievērošanai. Spēlējot sporta spēles, mācību stundās, sacensībās jāiepazīstina izglītojamie ar to noteikumiem un specifiskām drošības prasībām.

5.5. Informēt izglītojamo vecākus/audžuvecākus, izglītības iestādes vadību, klases audzinātāju par sporta traumu, kuru ir guvis izglītojamais.

6. Drošības noteikumi sporta spēļu nodarbībās:

6.1. Basketbols.

6.1.2. Neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, jāpārredz laukums, jāseko bumbas lidojumam.

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

6.1.4. Bumba jāpiespēlē tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.

6.1.5. Nedrīkst spert ar kāju nejauši pieripojošu bumbu.

6.1.6. Spēles laikā pretinieku nedrīkst grūst, likt viņam priekšā kāju, spert, skrāpēt.

7. Volejbols.

7.1. Saspēlējoties ar partneriem, nedrīkst izdarīt uzbrukuma sitienus, ja nav dots tāds uzdevums vai partneris tam nav gatavs.

7.2. Pēc bumbas uzņemšanas ar kritienu jāpārbauda, vai nav iegūta trauma.

8. Handbols, florbols, futbols.

8.1. Mācoties metienus (sitiens) vārtos drīkst izpildīt tikai tad, kad vārtsargs tam ir gatavs. Vārtsargam jālieto atbilstošs sporta aizsardzības inventārs.

8.2. Nedrīkst šūpoties vārtos, jo tie var lūzt vai arī apgāzties.

8.3. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus. Neveikt apzinātu sitienu ar florbola nūju vai bumbiņu, tā radot draudus citiem.

8.4. Personīgo inventāru sporta zālē drīkst ienest tikai ar sporta pedagoga atļauju.

9. Vingrojumu izpildes laukumā nedrīkst atrasties priekšmeti, kas varētu radīt traumas.

9.1. Stingri jāievēro vieglatlētikas inventāra saņemšanas un nodošanas kārtību.

10. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu.

10.1. **Pirms tāllēkšanas** smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.

11. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.

12. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus izglītojamaais pārlicinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc pedagoga atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc pedagoga atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.

13. Atstājot nodarbību vietu, izglītojamajam par to jāziņo pedagogam.

14. Beidzot nodarbības:

14.1. Beidzot nodarbības, nodot pedagogam nodarbībā izmantoto sporta inventāru.

14.2. Ja nodarbību gaitā iegūta pat nenozīmīga trauma, informēt pedagogu.

14.3. Ziņot pedagogam, ja stundu laikā ir bojāts aprīkojums.

14.4. Sporta zāli drīkst atstāt tikai ar pedagoga atļauju.

14.5. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot uz tālruņa **numuru 112**.

15. Par noteikumu ievērošanu un izglītojamo instruēšanu atbildīgs sporta skolotājs, interešu izglītības skolotājs.