



PRIVĀTĀ VIDUSSKOLA

# Peripatētika

SASKAŅOTS  
SIA „MIA GUNCHINJA”  
valdes locekle

 Gunita Ozola-Kviese

(paraksts)

Rīgā, 2024. gada 30. augustā

APSTIPRINU  
Privātās vidusskolas “PERIPATĒTIKA”  
direktore

 Gunita Ozola-Kviese

(paraksts)

Rīgā, 2024. gada 30. augustā



## IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīga

30.08.2024.

Nr. 2.3-24/6

### Drošības noteikumi sporta sacensībās un sporta un veselības nodarbībās

Izdoti saskaņā ar  
Izglītības likuma 14.panta 21.punktu  
MKN Nr.474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā  
veselības aprūpe, pirmā palīdzība un  
drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

1. Drošības noteikumi sporta sacensībās un sporta un veselības nodarbībās (turpmāk — noteikumi) nosaka kārtību kādā Privātā vidusskola “Peripatētika” (turpmāk — izglītības iestāde) nodrošina izglītojamo (turpmāk – skolēns) drošību sporta sacensībās un sporta un veselības nodarbībās.
2. Noteikumu mērķis ir nodrošināt skolēnu un citu iesaistīto pušu informētību par drošības prasībām sporta sacensībās un sporta un veselības nodarbībās.
3. Izglītības iestādes skolēni tiek instruēti par šiem noteikumiem, priekšmeta pedagogiem iepazīstinot skolēnus ar tiem [Pielikums: Apliecinājums par iepazīšanos ar drošības noteikumiem sporta sacensībās un sporta un veselības nodarbībās].
4. Noteikumu izpratnē sporta sacensībās un sporta un veselības nodarbībās ir process, ko izglītības iestāde organizē gan iestādes teritorijā, gan ārpus tās, un kura piedalās izglītības iestādes skolēni.
5. Nodarbībā/sacensībās (izņemot specifiskos sporta veidos) rīko tam paredzētās vietās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktām prasībām un laika apstākļos, kas neapdraud skolēna drošību.
6. Vismaz vienu darba dienu pirms sacensību norises izglītības iestādes direktors ar rīkojumu norīko atbildīgās personas.
7. Nepieciešamības gadījumā sacensību organizētājs saskaņo to norisi ar pašvaldības vai Valsts policiju, kā arī informē Valsts policiju par pasākuma norisi, ja transportlīdzekļu kustība var apdraudēt skolēnu drošību.
8. Nodarbībā/sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos. Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
9. Pirmais sporta zālē ierodas nodarbību/sacensību vadītājs (turpmāk - pedagogs), skolēnam sporta zālē uzturēties ir atļauts tikai pedagoga klātbūtnē.
10. Nodarbību laikā skolēniem jāievēro disciplīnu, jāpilda pedagoga norādījumi un apzināti aizliegts traucēt citus skolēnus, kā arī iespēju robežās jāsamazina traumatisma riski sev un citiem.

11. Skolēniem sporta inventāru atļauts izmantot tikai ar pedagoga atļauju, Pirms sporta inventāra lietošanas skolēnam jāveic vispārējs sporta inventāra novērtējums — vai tas ir darba kārtībā, tam nav acīmredzamu bojājumu.

12. Ja ārsts skolēnam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās, skolēns vai viņa likumiskajam pārstāvim ir pienākums nākamajā darba dienā pēc atzinuma saņemšanas par to informēt izglītības iestādi, pedagogu vai klases audzinātāju.

13. Skolēns, saskaņā ar ārsta atzinumu ir atbrīvots no nodarbības/sacensībām, to laikā atrodas izglītības iestādes teritorijā un pilda citus pedagoga organizatoriskus norādījumus.

14. Gadījumos, ja skolēns, kurš saskaņā ar ārsta atzinumu ir atbrīvots no nodarbībām/sacensībām pēc savas iniciatīvas piedalās nodarbībā/sacensībās, atbildību par veselību pasliktinošiem apstākļiem uzņemas pats skolēns (ja ir rīcībspējīgs) vai likumiskais pārstāvis.

15. Nodarbības/sacensību laikā skolēni veic pedagoga norādītus vingrinājumus un lieto paredzētos aizsarglīdzekļus.

16. Pirms katras nodarbības/sacensībām pedagogs skolēniem organizē muskulatūras vispārējo fizisko iesildīšanos

17. Nodarbības/sacensību laikā skolēni nevalkā gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus, nozīmītēm un citus dekoratīva rakstura aksesuārus.

18. Ja nodarbības/sacensību laikā skolēnam pasliktinās veselības stāvoklis, pats skolēns vai citi skolēni nekavējoties informē pedagogu. Pedagogs nepieciešamības gadījumā informē izglītības iestādes direktoru un klases audzinātāju. Ja skolēnam pasliktinās veselības stāvoklis pirms nodarbības/sacensībām, pats skolēns vai citi skolēni nekavējoties informē pedagogu.

19. Nodarbības/sacensību laikā atļauts lietot tikai pedagoga norādītos dzērienus vai pārtiku.

20. Ja nodarbības/sacensību laikā skolēna rīcības rezultātā konstatē sporta inventāra bojājumus, pedagogs noformē aktu saskaņā ar Skolas iekšējiem noteikumiem un informē izglītības iestādes direktoru.

21. Izglītības iestāde nenes atbildību par sporta ģērbtuvēs vai sacensību norises vietā esošām skolēna materiālām vērtībām.

22. Pedagogs atbilstoši nodarbības raksturam, nodarbības sākumā informē skolēnus par specifiskām drošības prasībām.

23. Drošības prasības skriešanas disciplīnās:

23.1. īsajās (60 m un 100 m) distancēs drīkst skriet tikai pa savu celiņu;

23.2. skrienot pa kopēju celiņu, nedrīkst fiziski traucēt cita skolēna kustību;

23.3. pēc finiša pakāpeniski jāsamazina ātrums, izvairoties no asas, apstāšanās. Lēnām vēl jānoskrien 10-30 metri.

24. Drošības prasības lēkšanas disciplīnās:

24.1. jāuzirdina zeme lēkšanas bedrē, jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;

24.2. nedrīkst atstāt grābekli vai lāpstu lēkšanas sektorā;

24.3. grābeklis vienmēr jānovieto ar zariem uz leju;

24.4. lēcieni drīkst izpildīt tikai tad, kad pedagogs ir devis komandu lēciena izpildei;

24.5. vērojot citu skolēnus, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vieta;

24.6. mainot lēkšanas rīku augstumu, vispirms jāizbīda kāju balsti vienā pusē, pēc tam otrā pusē;

24.7. ja augstlēkšanu izpilda telpās, jānodrošina, lai starp paklājiem nav spraugu.

25. Drošības prasības mešanas disciplīnās:

25.1. pēc mešanas inventāra (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa) skolēns drīkst iet tikai ar pedagoga atļauju;

24.2. vērojot citu skolēnu, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vieta ar skatu pret to, kurš izpilda metienu;



- 24.3. pirms rīka izmešanas pedagogam jāpārlicinās, vai mešanas sektorā nav cilvēku;
- 24.4. rīkus drīkst pārvietot un nodot citiem pedagoga norādītā veidā;
- 24.5. atbilstoši laikapstākļiem pirms metiena rīks jānoslauka;
- 24.6. nodarbības ietvaros mešanas apmācības mērķiem izmanto tenisa bumbiņas, ja vien pedagogs nav noteicis citādi.
26. Drošības prasības vingrošanas disciplīnās:
  - 26.1. ar vingrošanu drīkst nodarboties pedagoga vai viņa palīga klātbūtnē;
  - 26.2. pedagogs nosaka vingrinājumus, ko izpilda ar aizsardzības līdzekļiem;
  - 26.3. vingrošanas virve, pa kuru rāpjas vingrotājs, jātur tupus stāvoklī;
  - 26.4. pa vingrošanas virvi uz leju jāpārvietojas pārmaiņus - pārvietojot rokas un kājas;
  - 26.5. vērojot citu izglītojamo, drīkst atrasties tikai pedagoga norādītā vietā.
27. Drošības prasības komandu sporta disciplīnās:
  - 27.1. piespēlējot, vadot bumbu un pārvietojoties pa laukumu, galvas pozīcijai jābūt tādai, kas nodrošina laukuma pārskatāmību un bumbas lidojumu;
  - 27.2. pedagogs nosaka inventāru, kas drīkst atrasties spēles norise vieta;
  - 27.3. beidzot nodarbību bumbu jānovieto tai paredzētajā vietā;
  - 27.4. bumbu drīkst piespēlēt partneris, ja partneris redz piespēli;
  - 27.5. ar katra sporta veida inventāru veic tam atbilstošās funkcijas;
  - 27.6. jāievēro sportiskie, ētiskie, godīgas spēles principi;
  - 27.7. jāievēro visu sporta spēļu oficiālos noteikumus.
28. Drošības prasības slēpošanā un nūjošanā:
  - 28.1. starp slēpotājiem vai nūjotājiem līdzienā vietā jāievēro atstarpi vismaz 3 līdz 4 metri;
  - 28.2. starp slēpotājiem nobrauciena laikā jāievēro atstarpi vismaz 30 metri;
  - 28.3. slēpju nūjas nobrauciena laikā jāpiespiež pie sāniem, to asajiem galiem jābūt vērstiem uz aizmuguri;
  - 28.4. kritiena gadījumā, jācenšas krist sānis un pēc iespējas ātrāk jāatbrīvo ceļš pārējiem;
  - 28.5. pirms apdzīšanas manevra veikšanas jāuzsauc: **“Ceļu!”**;
  - 28.6. aizliegts kāpt uz cita slēpotāja slēpēm;
  - 28.7. apdzīšanas manevra laikā pēc pirmā uzsauciena ir jāatbrīvo ceļš, ar abām slēpēm izkāpjot no sliedes;
  - 28.8. šķērsojot ceļa braucamo daļu, jānoņem slēpes;
  - 28.9. slēpes jānes pārliktas pāri plecam;
  - 28.10. ja aukstā laikā pamana, ka āda kļūst nejutīga un balta (apsaldējums), tad slēpošana nekavējoties jāpārtrauc un apsaldētā vieta uzmanīgi jāsasilda ar rokām;
  - 28.11. apsaldētas plaukstas cietušais var sasildīt savās padusēs, bet pēdas - partnera padusēs;
  - 28.12. apsaldēto vietu nedrīkst rīvēt, masēt, sildīt ar termoforu vai citu siltu priekšmetu;
  - 28.13. gadījumos, kad nepieciešams pārtraukt slēpošanu pirms norādītā laika jāinformē pedagogs;
  - 28.14. ja skolēnam konstatē veselības pasliktināšanos pedagogs nozīmē pavadoni, kurš pavadīs skolēnu līdz izglītības iestādei, par to ziņojot izglītības iestādes direktoram.

