

Drošības noteikumi izglītojamiem SPORTA sacensībās un nodarbībās

1. Sporta stundās, sacensībās un treniņos piedalies sporta aktivitātēm un laika apstākļiem atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
 2. Ievēro sporta skolotāja komandas un norādījumus.
 3. Sporta nodarbību telpā drīkst atrasties tikai tie izglītojami, kuriem ir sporta stunda vai treniņš. Telpā ieej un izej tikai ar skolotāja atļauju.
 4. Ja esi atbrīvots no sporta veselības stāvokļa dēļ, sporta nodarbību telpā atrodies maiņas apavos un pildi skolotāja norādījumus.
 5. Ja sporta laikā tev pasliktinās pašsajūta, nekavējoties ziņo skolotājam.
 6. Pirms sporta noņem dzirdes aparātus, pulksteni, ķēdīti, gredzenus, aproces, auskarus un citas rotaslietas. Nevalkā sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
 7. Sportojot nekošļā un neēd.
 8. Higiēna:
 - 8.1. neuzsāc sporta nodarbības ātrāk kā 30 minūtes pēc ēdienreizes;
 - 8.2. ievēro personīgo higiēnu. Garus matus sasien kopā. Pēc katras nodarbības nomazgājies dušā (ja atļauj stundu grafiks).
 9. Grīdai jābūt tīrai. Ja pamani jebkādu lieku priekšmetu, pacel to un noliec malā vai atkritumus izmet atkritumos.
 10. Ievēro disciplīnu. Koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem. Pilda skolotāja norādījumus.
 11. Apzināti netraucē citus skolēnus.
 12. Iespēju robežās samazini traumatisma risku sev un citiem.
 13. Pirms sporta nodarbībām veic iesildīšanās vingrinājumus.
 14. Pirms sporta inventāra lietošanas pārbaudi, vai tas ir darba kārtībā. Lietot saudzīgi.
 15. Uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst nodarboties tikai skolotāja uzraudzībā.
 16. Aizliegts pildīt pašizgudrotus vingrinājumus.
 17. Pēc paveiktā uzdevuma inventāru noliec tam paredzētā vietā.
18. **Speciālās drošības prasības atsevišķiem sporta veidiem:**
- 18.1. **Skriešana:**
 - 18.1.1. Īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu;
 - 18.1.2. skrienot pa kopējo celiņu, netraucē citiem skriet;
 - 18.1.3. pēc finiša pakāpeniski samazini ātrumu, izvairoties no asas, bremsējošas apstāšanās.
 - 18.2. **Peldēšana:**
 - 18.2.1. stingri ievēro skolotāja norādījumus;
 - 18.2.2. ģērbtuvē, dušas telpā un pie baseina pārvietojies tikai mierīgi ejot (nedrīkst skriet!);
 - 18.2.3. ievēro higiēnas normas – pirms došanās baseinā noņem rotaslietas, garus matus sasien kopā, nomazgājies dušā ar ziepēm un sūkli.
 - 18.2.4. ūdenī drīkst iekāpt tikai ar skolotāja atļauju un skolotāja klātbūtnē;
 - 18.2.5. aizliegts bez skolotāja atļaujas lēkt ūdenī;
 - 18.2.6. nav atļauts jokojoties saukt "Palīgā!";
 - 18.2.7. baseinā aizliegts ēst un košļāt košļājamo gumiju;
 - 18.2.8. peldbaseina tualetes telpas vari izmantot pēc vajadzības. Par to informē skolotāju;
 - 18.2.9. nekavējoties informē skolotāju par sliktu pašsajūtu.
 - 18.3. **Lēkšana:**
 - 18.3.1. uzirdini smiltis lēkšanas bedrē;
 - 18.3.2. neatstāj lāpstu un grābekli lēkšanas sektorā;
 - 18.3.3. grābekli vienmēr novieto ar zariem uz leju;

- 18.3.4. lēcieni izpildi tikai tad, kad bedre ir sagatavota un iepriekšējais lēcējs to ir atstājis;
- 18.3.5. neuzturies latīņas krišanas zonā;
- 18.3.6. ja augstlēcšanu izpilda telpās, starp paklājiem nedrīkst būt spraugas.

18.4. Mešana:

- 18.4.1. nestāvi tuvu metējam un mešanas laikā neatrodies mešanas sektorā;
- 18.4.2. mešanas zonas tuvumā nedrīkst pagriezties ar muguru pret to;
- 18.4.3. pirms rīka izmešanas pārlicinies, ka mešanas sektorā nav cilvēku;
- 18.4.4. bez skolotāja atļaujas nedrīkst iet pēc rīka (bumbiņas, granātas, lodes, diska, šķēpa);
- 18.4.5. netver rīkus lidojumā, bet gaidi, kamēr tie nokrīt;
- 18.4.6. nepadot rīku partnerim ar mešanu;
- 18.4.7. mitrā laikā pirms metiena noslauki rīku.

18.5. Sporta spēļu nodarbības:

- 18.5.1. Vienmēr vēro laukumu, seko bumbas lidojumam, neko nedari ar noliektu galvu;
- 18.5.2. Bumbu piespēlē ar tādu spēku, lai partneris varētu to uztvert;
- 18.5.3. Bumbu piespēlē tikai tad, ja partneris ir gatavs to uztvert;
- 18.5.4. Nesper ar kāju nejauši pieripojošu bumbu;
- 18.5.5. Spēlē godīgu spēli - negrūd pretinieku, neklupini, nesper, neskrāpē.

18.6. Smagatlētika:

- 18.6.1. ar smagatlētiku **aizliegts nodarboties vienatnē. Obligāta skolotāja klātbūtne**, kurš varētu sniegt nepieciešamo palīdzību;
- 18.6.2. pirms nodarbības obligāti iesildi visas muskuļu grupas;
- 18.6.3. ceļot svāra stieni, obligāti nofiksē svāra ripas uz stienī ar atslēgām. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra;
- 18.6.4. visām ierīcēm jābūt nostiprinātām un jāstāv stabili uz pamatnes;
- 18.6.5. strādājot ar lielākiem svāriem ir obligāta partnera drošināšana;
- 18.6.6. aizliegts mest svārus uz grīdas. Tie mierīgi jānoliek uz gumijas paliktņiem;
- 18.6.7. pēc katra vingrinājuma ievēro atpūtas pauzi.

18.7. Slēpošana:

- 18.7.1. precīzi izpildi skolotāja doto uzdevumu, nenovirzīties no trases;
- 18.7.2. nesāc slēpošanu, ja inventārs nav darba kārtībā;
- 18.7.3. ievēro 2 metru distanci (atstarpi) starp slēpotājiem;
- 18.7.4. nobraucieni izdari tikai tad, ja nobrauciena vieta ir brīva.

18.8. Slidošana:

- 18.8.1. obligāti lieto galvas aizsargķiveri;
- 18.8.2. precīzi izpildi pedagoga doto uzdevumu, neizpildi bīstamus vai pašizgudrotus vingrinājumus;
- 18.8.3. nesāc slidošanu, ja inventārs nav darba kārtībā;
- 18.8.4. slidošanas stafetēs esi sevišķi uzmanīgs;
- 18.8.5. brīvslidojumos ievēro 2 metru distanci (atstarpi) starp slidotājiem;
- 18.8.6. hokejā ievēro spēles noteikumus, lieto personīgos ķermeņa aizsargus.

18.9. Kamaniņas:

- 18.9.1. nesāc nodarbību, ja kamaniņas nav darba kārtībā;
- 18.9.2. vilkt drīkst tikai vienu kamaniņās sēdošu personu;
- 18.9.3. nobraucieni izdari tikai tad, ja nobrauciena vieta ir brīva.

19. Par jebkuru gūto traumu (pat ja tā liekas niecīga) vai sliktu pašsajūtu saki skolotājam. Ja nepieciešams, vērsties pie skolas ārsta vai medicīnas māsas.