



LIEPĀJAS PILSĒTAS DOME
LIEPĀJAS CENTRA SĀKUMSKOLA
Reģ.Nr. 3011902612

Uliha ielā 33, Liepājā, LV 3401, tālrunis 63421744, e-pasts centrassk@liepaja.edu.lv

Apstiprinu:

direktore _____

Kristīne Bārdule

2023.gada 30.augustā

*Izdots saskaņā ar MK noteikumu Nr.474
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā
veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to
organizētajos pasākumos” 17.1.punktu.*

**Liepājas Centra sākumskolas
noteikumi par drošību sporta stundās un sacensībās**

1. Vispārējie noteikumi:
 - 1.1. Liepājas Centra sākumskolas noteikumi par drošību sporta sacensībās un nodarbībās nosaka drošības un higiēnas prasības sacensību un sporta nodarbību laikā.
 - 1.2. Skolotājs iepazīstina skolēnus ar šiem noteikumiem katra mācību gada pirmajā mācību stundā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas.
 - 1.3. Skolēni parakstās e-klases žurnāla pielikumā par drošības noteikumu ievērošanu.
2. Vispārējās drošības prasības:
 - 2.1. Sporta nodarbībās un sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā un apavos. Sporta zālē ieiet tikai ar tīriem sausiem sporta apaviem.
 - 2.2. Bez skolotāja atļaujas sporta zālē ienākt, nodarboties tajā, izmantot sporta inventāru aizliegts.
 - 2.3. Nodarbību laikā ievērot disciplīnu, pildīt skolotāja norādījumus, netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
 - 2.4. Saudzīgi lietot sporta inventāru, atstāt to tam paredzētajās vietās. Par jebkādiem bojājumiem, nekavējoties ziņot skolotājam.
 - 2.5. Pirms katras nodarbības un sacensībām iesildīties.
 - 2.6. Nodarbību un sacensību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju, dzert tikai nekustoties, sporta laukuma malā, netraucējot nodarbības vai sacensību norisei.
 - 2.7. Sporta nodarbību un sacensību laikā noņemt pulksteņus, ķēdītes, gredzenus, aproces, auskarus un citas līdzīgas rotaslietas un aksesuārus uz atklātām ķermeņa daļām, kā arī nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem.
 - 2.8. Uz sporta nodarbībām un sacensībām nenest priekšmetus, kuriem nav tieša sakara ar nodarbības vai sacensību norisi.
 - 2.9. Par pašsajūtas pasliktināšanos nodarbības vai sacensību laikā vai pirms/pēc tām, kā arī traumas iegūšanas gadījumā nekavējoties ziņo skolotājam.
 - 2.10. Skolēns, uzrādot ģimenes ārsta zīmi, informē sporta skolotāju, ja ārsts skolēnam ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās.
 - 2.11. Starpbrīžos sporta spēles skolas sporta laukumā atļauts spēlēt tikai dežūrskolotājas klātbūtnē.
3. Speciālās drošības prasības:
 - 3.1. Skriešana:

- 3.1.1. Pa skrejceļiņu skriet pretēji pulksteņa radītāja virzienam.
- 3.1.2. Pirms skrējiena pārlicināties, ka distancē nav priekšmetu, kas var iztraucēt drošu skrējieni.
- 3.1.3. Īsās distancēs skriet tikai pa savu ceļiņu.
- 3.1.4. Garās distancēs, skrienot pa kopējo ceļiņu, neaizšķērsot citiem ceļu, negrūst citus skrējējus.
- 3.1.5. Pēc finiša samazināt ātrumu pakāpeniski.
- 3.2. Lēkšana
 - 3.2.1. Pirms lekšanas uzirdināt smiltis lekšanas bedrē
 - 3.2.2. Neatstāt grābekli vai smilts līdzināšanas ierīces lēkšanas sektorā.
 - 3.2.3. Neizpildīt lēcieni, ja sektors nav sagatavots vai ja iepriekšējais lecējs nav atstājis sektoru.
 - 3.2.4. Neatrsties tuvu lēcēja piezemēšanas vietai.
- 3.3. Komandu sporta spēlēs ar bumbu (futbols, basketbols, volejbols, tautas bumba, rokasbumba, florbols):
 - 3.3.1. Pārlicināties, ka sporta laukumā nav svešie priekšmeti, kas var iztraucēt drošu pārvietošanos. Atbrīvot sporta laukumu no liekā inventāra.
 - 3.3.2. Sekot bumbas kustībai, pārskatīt laukumu.
 - 3.3.3. Veikt piespēles tikai tad, kad cits ir gatavs to uztvert un redz piespēli. Veikt piespēles ar atbilstošu spēku, lai cits ir spējīgs to uztvert.
 - 3.3.4. Nesēdēt uz bumbām, izmantot tās tikai noteiktam sporta veidam raksturīgajā tehniskā izpildījumā.
 - 3.3.5. Izturēties pret citiem nodarbības vai sacensību dalībniekiem korekti un sportiski.

Vainovska
26883191