



Ventspils valstspilsētas pašvaldības iestāde  
**VENTSPILS SPORTA SKOLA "SPARS"**

Sporta iela 7/9, Ventspils, LV-3601, Latvija, tālrunis 63622732, e-pasts spars@ventspils.lv

---

**VENTSPILS SPORTA SKOLAS "SPARS"  
IEKŠĒJIE NOTEIKUMI**  
Ventspils

27.01.2025.

Nr. 5

**APSTIPRINU:**

Ventspils Sporta skolas "Spars" direktors

M.Graudiņš

Ventspils, 2025.gada 27.janvāris

**BMX riteņbraukšanas nodarbību un sacensību organizēšanas drošības  
noteikumi**

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas  
likuma 72. panta pirmās daļas 1. punktu*

*un un Ministru kabineta 2023.gada 22.augusta noteikumiem Nr. 474  
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe,  
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs  
un to organizētajos pasākumos”*

**I Vispārīgie jautājumi**

1. BMX riteņbraukšanas nodarbību organizēšanas un drošības noteikumi nosaka *Ventspils Sporta skolas "Spars"* (turpmāk - Sporta skola) nodarbību apmeklēšanas kārtību, drošības un uzvedības noteikumus nodarbību un sacensību laikā (turpmāk - kārtība).
2. Sporta skola īsteno BMX riteņbraukšanas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
3. BMX riteņbraukšanas nodarbību apmeklējums izglītojamiem tiek noteikts pēc Sporta skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
4. Lai apmeklētu BMX riteņbraukšanas nodarbības, Sporta skola informē izglītojamā likumisko pārstāvi par izglītojamā sporta veidam piemērota sporta tērpa un ekipējuma prasībām BMX riteņbraukšanā. Kā arī likumiskajam pārstāvim jānodrošina izglītojamais ar sporta apģērbi sporta zālē un apvidū dažādiem gadalaikiem un laika apstākļiem.

5. BMX ritenbraukšanas nodarbību laikā nodarbību vietā nedrīkst atrasties nepiederošas personas.

## **II Nodarbību un sacensības organizēšanas drošības noteikumi**

6. Uz nodarbībām, sacensībām un pasākumiem jāierodas laikā tam norādītajā vietā.
7. Izglītojamam trasē vai sporta zālē jāierodas vismaz 15 minūtes pirms nodarbības vai vismaz 1h pirms sacensību sākuma.
8. Ja nodarbības paredzētas sporta zālē vai apvidū, jāparedz attiecīgs sporta apģērbs iekštelpām un ārtelpām, ņemot vērā laika apstākļus un nepieciešamo ekipējuma, atkarībā no nodarbības plāna.
9. Nodarbības notiek pedagoga klātbūtnē, trasē vai sporta zālē drīkst iziet ar pedagoga atļauju.
10. Izglītojamam jābrīdina pedagogs, ja nepieciešams atstāt trasi vai sporta zāli.
11. Godprātīgi jāpilda pedagoga lūgumus, prasības un norādījumus.
12. Izglītojamam ir jāievēro sporta inventāra lietošanas kārtība.
13. Izglītojamam ir jāievēro fizisko vingrinājumu izpildes laikā:
  - 13.1. Pakāpenības princips;
  - 13.2. Drošība un secība vingrinājuma izpildes laikā;
14. Noteikumi nodarbību laikā:
  - 14.1. Darbība trasē notiek tikai pedagoga norādītajā virzienā;
  - 14.2. Pa trasi drīkst pārvietoties vienā virzienā;
  - 14.3. Veicot uzdevumu, trasē nedrīkst stāvēt un apstāties;
  - 14.4. Trasi nedrīkst šķērsot krustām un braukt no vienas malas uz otru malu;
  - 14.5. Trasē nedrīkst traucēt citus braucējus;
  - 14.6. Jāievēro BMX trases startu barjeras drošības noteikumi;
  - 14.7. Izglītojamam ir jāievēro sporta inventāra lietošanas kārtība, katrs izglītojamais atbild par savu riteni;
  - 14.8. Izglītojamam aizliegts atrasties vienam un braukt trasē ;
  - 14.9. Izglītojamam aizliegts bez aizsarga ekipējuma piedalīties nodarbībā un sacensībās;
  - 14.10. Izglītojama aizliegts piedalīties nodarbībā un sacensībās ar bojātu velosipēdu;
15. Nav atļauts bez pedagoga atļaujas dot vai ņemt, vai arī mainīt uzticēto inventāru.
16. Izglītojamam ir obligāti jāievēro personīgā pašsajūta pirms nodarbības, nodarbību laikā un pēc nodarbības (nogurums, slikta dūša, akūtu sāpju gadījumos). Par to nekavējoties jābrīdina pedagogs vai jāgriežas pie Sporta skolas sporta ārsta, vai pie sava ģimenes ārsta.
17. Jebkuras traumas vai veselības traucējuma gadījumā nekavējoties vērsties pie pedagoga.
18. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt citus izglītojamus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
19. Pirms katras nodarbības obligāti jāiesildās, iesildīšanās intensitāte ir atkarīga no nodarbības galvenā uzdevuma un laika apstākļiem.
20. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašu izgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
21. Vingrinājumu plūsmas metodē jāievēro nepieciešamā distance vienam aiz otra.
22. Izglītojamam ir jāievēro pedagoga norādes fizisko vingrinājumu izpildes laikā gan pirms iesildīšanās nodarbībām, gan arī atlētiskās vingrošanas un aerobikas zālēs

vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbību laikā, ievērojot arī attiecīgo zāļu iekšējās kārtības noteikumus.

23. Nodarbību un sacensību laikā neņemt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
24. Nodarbību laikā nav atļauts izmantot mobilas ierīces.
25. Nodarbību uzsāk un beidz vienlaicīgi visa grupa.
26. Sacensību vietā jāievēro visi sacensību organizatora noteiktie noteikumi, sacensību noteikumi un drošības noteikumi, kā arī attiecīgās sporta bāzes iekšējās kārtības noteikumi.

### **III Sporta skolas iekšējās kārtības ievērošana**

27. Pienākums uzturēt kārtībā savas personīgās lietas ģērbtuvēs, saudzēt citu lietas, ekipējumu, neatstāt savas mantas bez uzraudzības.
28. Ar savu rīcību un uzvedību netraucēt nodarbību un pasākumu norisi.
29. Kategoriski aizliegts lietot jebkura stipruma alkoholiskos dzērienus, narkotiskas un stipras iedarbības toksiskas vielas, kā arī smēķēt.
30. Kategoriski aizliegts lietot lamu vārdus un rupjus izteicienus.
31. Pienākums ievērot personīgās higiēnas prasības (dušas un tualetes apmeklējums pēc katras nodarbības u.c.).
32. Saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi.
33. Aizliegts izglītojamajam ienest bīstamus (tajā skaitā, bet ne tikai) uzliesmojošus un sprāgstošus priekšmetus un vielas.
34. Kategoriski aizliegts fiziski un/vai morāli aizskart citus izglītojamus.
35. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest nodarbību vietu un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr. 112.
36. Izglītojamajam ir obligāti jāievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumi.

### **IV Drošības noteikumi izbraukuma sacensībām**

37. Atrodoties ceļā, pieturas vietās transporta līdzekļi drīkst atstāt tikai ar pedagoga atļauju un tālāk iet grupā tikai kopā ar pedagogu. Transporta līdzekļi lietot drošības jostas.
38. Izbraukuma sacensībās naktsmītņu un sacensību vietā jāievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumi.
39. Izbraukuma sacensībās jāievēro pedagoga noteiktais režīms (ēdināšana, sacensības, naktsmiers).
40. Izglītojamajam ir jāievēro noteiktā kārtība konkrētajā sacensību vietā.

### **V Pedagoga rīcība drošības nodrošināšanai nodarbību laikā un sacensībās**

41. Pārlicināties par pareizu ekipējuma uzvilšanu.
42. Pārbaudīt trases kvalitāti, īpaši pēc lietuses, vai ziemas (lapas, zari un c.).
43. Pārbaudīt vai trasē nav dzīvnieki ( suns, kaķis un c.).
44. Nepieļaut aizsarga inventāra novilkšanu treniņa laikā.
45. Pārlicināties par pareizu inventāru un nodarbības vietu drošību.
46. Sekot inventāra atbilstībai izglītojama vecumam un dzimumam.
47. Atļaut lietot inventāru attiecīgi izglītojamā augumam, vecumam un izmēriem.
48. Nodarbības laikā pedagogam jāatrodas vietā, kur pārrēdzami visi izglītojamie, nav atļauts runāt pa telefonu vai darboties ar citām modernām tehnoloģijām, aizgriezties no izglītojamajiem, sarunāties ar citām personām, kuras nav iesaistītas mācību treniņu procesā.

49. Nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības.
50. Traumu vai nelaimes gadījumā sniegt pirmo palīdzību, izsaukt medmāsu vai medicīnisko palīdzību un informēt Sporta skolas direktoru.
51. Izbraukuma sacensībās pedagogs ir atbildīgs par izglītojamo drošību visu izbraukuma laiku.
52. Veikt drošības noteikumu instruktažu mācību gada sākumā, kalendārā gada sākumā, kā arī pēc nepieciešamības. Par drošības noteikumu ievērošanu atgādināt pirms katrām nodarbībām un sacensībām.
53. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.

## **VI Noslēguma jautājumi**

54. Šie Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi stājas spēkā ar 2025. gada 27.janvāri.
55. Ar 2025.gada 27.janvāri atzīt par spēku zaudējušiem Ventspils Sporta skolas "Spars" 2021.gada 22.novembra "BMX riteņbraukšanas nodarbību un sacensību organizēšanas drošības noteikumi".