



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. 8

APSTIPRINU:

Ventspils Sporta skolas "Spars" direktors

M.Graudiņš

Ventspils, 2025. gada 27.janvāris

Peldēšanas nodarbību un sacensību organizēšanas drošības noteikumi

*Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas
likuma 72. panta pirmās daļas 1. punktu
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. Peldēšanas nodarbību organizēšanas un drošības noteikumi nosaka *Ventspils Sporta skolas "Spars"* (turpmāk - skola) peldbaseina nodarbību apmeklēšanas kārtību, drošības un uzvedības noteikumus peldbaseina nodarbību un sacensību laikā (turpmāk - kārtība).
2. Skola īsteno peldēšanas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
3. Peldbaseina apmeklējums izglītojamiem tiek noteikts pēc skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
4. Lai apmeklētu peldbaseinu, skola informē izglītojamā likumisko pārstāvi par izglītojamā peldēšanai piemērota peldtērpa prasībām (peldkostīms - meitenēm, peldbikses - zēniem, gumijas čības, peldēšanas brilles, peldcepure), kā arī mazgāšanās līdzekļiem (ziepes, šampūns, vannas švamme, dvielis). Kā arī

likumiskajam pārstāvim jānodrošina izglītojamais ar sporta apģērbu sporta zālē un apvidū dažādiem gadalaikiem un laika apstākļiem.

5. Peldēšanas nodarbību laikā, nodarbību vietā nedrīkst atrasties nepiederošas personas.

II Nodarbību un sacensības organizēšanas drošības noteikumi

6. Uz treniņiem un citiem pasākumiem jāierodas laikā tam norādītajā vietā.;
7. Izglītojamam jāierodas peldbaseinā vismaz 15 minūtes pirms nodarbības vai vismaz 1h pirms sacensību sākuma, garderobē noģērbt virsdrēbes, līdzīgi ņemot maisiņu ar visu nepieciešamo nodarbībai vai sacensībām (somas atstāt garderobē);
8. Ienākot peldbaseinā, noģērbt virsdrēbes un ielas apavus, uzvilkt maiņas apavus. Neskraidīt pa vestibulu un netrokšņot.
9. Ja nodarbības paredzētas sporta zālē vai apvidū, jāparedz attiecīgs sporta apģērbs iekštelpām un ārtelpām, ņemot vērā laika apstākļus.
10. Pirmās nodarbības laikā izglītojamie tiek instruēti par baseina iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu, atbilstoši spējām un prasmēm, to apliecina ar ierakstu "iepazinos", norādot datumu un parakstās. Instruktaža tiek atkārtota pēc nepieciešamības, kā arī katra kalendārā gada sākumā. Pirmsskolas izglītojamie tiek instruēti likumisko pārstāvju klātbūtnē, kuri veic ierakstu "iepazinos", norāda datumu un parakstās.
11. Izglītojamajiem jāievēro arī sporta bāzes noteiktos iekšējās kārtības noteikumus, kas izvietoti sporta bāzē pie sienas. Ar šiem noteikumiem atsevišķi iepazīstina treneris pirms pirmās nodarbības un atkārtoti pirms katras nodarbības.
12. Pirms un pēc peldbaseina apmeklējuma izglītojamais mazgājas dušā. Jānoģērbjas ģērbtuvē, drēbes jāsaliek skapītī. Dušās līdzīgi ņemt peldkostīmu vai peldbikses, dvieļi, ziepes un mazgājamo sūkli;
13. Grīda dušās ir slidena, tādēļ tur jāpārvietojas lēnām. Mazgāties dušās kailam, kārtīgi ar ziepēm un sūkli. Pēc tam uzvilkt peldkostīmu vai peldbikses;
14. Iznākot no dušas, apsēsties peldbaseinā uz soliņa, sagaidīt treneri un tā uzraudzībā sākt nodarbību;
15. Pēc nodarbības dušās atļauts mazgāties ne ilgāk kā 10 minūtes. Dušu telpās noslaucīties, no peldkostīmiem vai peldbiksēm dušu telpā izgriezt lieko ūdeni un sausam ieiet ģērbtuvē.
16. Apģērbties un atstāt peldbaseina ģērbtuvi. Baseina vestibulā matu žāvēšanai var izmantot matu žāvējamo fēnu, stingri ievērojot elektrodrošības instrukciju.
17. Ar šo instrukciju iepazīstina visu mācību treniņu grupu izglītojamos, katra mācību gada sākumā, septembra mēnesī vai peldēt apmācības cikla pirmajā nodarbībā, dokumentējot šo procedūru „Nodarbību žurnālā”. Rodoties atbilstošai situācijai, treneris atsevišķas drošības un higiēnas prasības var pārrunāt jebkurā mācību – treniņu laikā.
18. Par izglītojamo iepazīstināšanu ar drošības un higiēnas prasībām nodarbību (treniņu) un sacensību laikā atbild peldēšanas nodaļas attiecīgās grupas treneris.
19. Peldēšanas nodarbībās drīkst piedalīties tikai tie izglītojamie, kuriem ir ārsta izsniegts atzinums par veselības stāvokļa atbilstību šim sporta veidam.
20. Peldbaseinu neapmeklē izglītojamais, kurš pirms nodarbības jūtas slims, kā arī izglītojamais ar redzes, ādas, nagu un citu infekcijas un akūtu slimību pazīmēm, ja nav uzrādīta ārsta izziņa, ka attiecīgā slimība nav lipīga.
21. Izglītojamie, kuri neprot peldēt, izmanto uzročus, peldošos dēļus u.c. priekšmetus peldēšanas nodarbību laikā atbilstoši pedagoga norādījumiem.
22. Peldbaseinā izglītojamie iekāpj un izkāpj tikai pa trepēm, iekāpšana notiek pa vienam, lēnām un ar muguru pret ūdeni.
23. Ja peldēšanas laikā savelk krampis, izturēties mierīgi, nezaudējot kontroli, cenšoties turēties virs ūdens virsmas un saucot palīgā.

24. Saņemot palīdzību un tiekot izvilktam no ūdens, netverties pie glābēja, bet ļaut sevi satvert un izvilkt no ūdens.
25. Ja tiek konstatēts, ka izglītojamam ir slikta pašsajūta, treneris noskaidro izglītojamā sliktās pašsajūtas cēloni un vajadzības gadījumā izsauc medicīnas personālu.
26. Peldbaseina apmeklējuma laikā aizliegts:
 - 26.1. iekāpt, izkāpt vai ielekt ūdenī bez trenera atļaujas;
 - 26.2. lekt no peldbaseina sānu malām, lekt peldbaseina sekļajā galā uz galvas;
 - 26.3. skriet gar baseina malu un apkārt baseinam;
 - 26.4. grūst citu izglītojamo baseinā no malas vai lēkšanas paaugstinājuma;
 - 26.5. bez nepieciešamības saukt "Palīgā!", "Slīkstu!", kā arī citādi jokoties un tēlot slīkšanu;
 - 26.6. skriet, lēkt vai grūstīties, kā arī citus izglītojamus raustīt aiz rokām vai kājām;
 - 26.7. atstāt peldbaseinu un iet uz ģērbtuvī, labierīcībām vai citām telpām bez pieaugušā atļaujas. Atgriežoties no īslaicīgās prombūtnes pieiet pie pieaugušā un saņemt informāciju par tālāku nodarbības gaitu, aizliegts uzreiz iet ūdenī.
 - 26.8. peldēties tūlīt pēc ēšanas vai lielas fiziskās slodzes. Starplaiks starp ēšanu un peldēšanu ir ne mazāks par 45 minūtēm;
 - 26.9. peldēties, ja ir slikta pašsajūta (nekavējoties informēt pieaugušo);
 - 26.10. peldbaseinā atrasties izglītojamajam vienam pašam bez pieaugušo uzraudzības;
 - 26.11. ēst, dzert, košļāt košļājamo gumiju vai citus pārtikas produktus;
 - 26.12. nirt bez pedagoga atļaujas;
 - 26.13. piegružot peldbaseina telpas vai tā apkārtni;
 - 26.14. ienest šķidrās ziepes un šampūnus stikla iepakojumā.
27. Izglītojamam ir obligāti jāievēro personīgā pašsajūta pirms treniņa, treniņa laikā un pēc treniņa (nogurums, slikta dūša, akūtu sāpju gadījumos). Par to nekavējoties jābrīdina treneris, vai jāgriežas pie skolas sporta ārsta, vai pie sava ģimenes ārsta.
28. Jebkuras traumas vai veselības traucējuma gadījumā nekavējoties vērsties pie trenera.
29. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt trenera komandas un norādījumus, apzināti netraucēt citus audzēkņus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
30. Pirms sporta inventāra lietošanas pārbaudīt, vai tas ir kārtībā, lietot to saudzīgi.
31. Pirms katra treniņa obligāti jāiesildās, iesildīšanās intensitāte ir atkarīga no treniņa galvenā uzdevuma un laika apstākļiem.
32. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašu izgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
33. Vingrinājumu plūsmas metodē jāievēro nepieciešamā distance vienam aiz otra.
34. Godprātīgi jāpilda treneru lūgumi, prasības un norādījumi.
35. Izglītojamam ir jāievēro pedagoga norādes fizisko vingrinājumu izpildes laikā gan pirms iesildīšanās nodarbībām peldbaseinā, gan arī atlētiskās vingrošanas un aerobikas zālēs vispārējās fiziskās sagatavotības laikā, ievērojot arī attiecīgo zāļu iekšējās kārtības noteikumus.
36. Nodarbību un sacensību laikā nenesāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
37. Nodarbību uzsāk un beidz vienlaicīgi visa grupa.

III Skolas iekšējās kārtības ievērošana

38. Pienākums uzturēt kārtībā savas personīgās lietas ģērbtuvēs, saudzēt citu lietas, ekipējumu, neatstāt savas mantas bez uzraudzības.

39. Ar savu rīcību un uzvedību netraucēt treniņu un pasākumu norisi.
40. Kategoriski aizliegts lietot jebkura stipruma alkoholiskos dzērienus, narkotiskas un stipras iedarbības toksiskas vielas, kā arī smēķēt.
41. Kategoriski aizliegts lietot lamu vārdus un rupjus izteicienus krievu, latviešu, angļu un citās valodās.
42. Pienākums ievērot personīgās higiēnas prasības (dušas un tualetes apmeklējums pēc katra treniņa, u.c.).
43. Saudzīgi ir jāizturas pret apkārtējo vidi.
44. Ir aizliegts izglītojamajam ienest bīstamus (tajā skaitā, bet ne tikai) uzliesmojošus un sprāgstošus priekšmetus un vielas.
45. Ir kategoriski aizliegts fiziski un/vai morāli aizskart citus izglītojamus;
46. Ārkārtas situācijās gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest treniņu vietu un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.
47. Izglītojamajam ir obligāti jāievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumi.

IV Drošības noteikumi izbraukuma sacensībām

48. Atrodoties ceļā, pieturas vietās transporta līdzekli drīkst atstāt tikai ar trenera atļauju un tālāk iet grupā tikai kopā ar treneri.
49. Izbraukuma sacensībās naktsmītņu un sacensību vietā jāievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumi.
50. Izbraukuma sacensībās jāievēro trenera noteiktais režīms (ēdināšana, sacensības, naktsmiers)
51. Izglītojamajam ir jāievēro noteiktā kārtība konkrētajā sacensību vietā.
52. Transporta līdzeklī obligāti jālieto drošības jostas.

V Trenera rīcība drošības nodrošināšanai nodarbību laikā un sacensībās

53. Nodarbības laikā trenerim jāatrodas vietā, kur pārredzami visi izglītojamie.
54. Nedrīkst atstāt izglītojamus bez uzraudzības.
55. Traumu vai nelaimes gadījumā sniegt pirmo palīdzību, izsaukt medmāsu vai medicīnisko palīdzību un informēt skolas direktoru.
56. Izbraukuma sacensībās treneris ir atbildīgs par izglītojamo drošību visu izbraukuma laiku.
57. Veikt drošības noteikumu instruktāžu mācību gada sākumā, kalendārā gada sākumā, kā arī pēc nepieciešamības. Par drošības noteikumu ievērošanu atgādināt pirms katrām nodarbībām un sacensībām.

VI Noslēguma jautājumi

58. Šie Skolas iekšējās kārtības noteikumi stājas spēkā ar 2025. gada 27.janvārī.
59. Ar 2025.gada 27.janvārī atzīt par spēku zaudējušiem Ventspils Sporta skolas "Spars" 2021.gada 15.novembra "Peldēšanas nodarbību un sacensību organizēšanas un drošības noteikumi".