



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. 12

**APSTIPRINU:**

Ventspils Sporta skolas "Spars" direktors  
M.Graudiņš  
Ventspils, 2025.gada 27.janvāris

**Sporta vingrošanas 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  
profilaktiskās veselības aprūpe, pirmā palīdzība  
un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos  
pasākumos”*

**I Vispārīgie jautājumi**

1. Sporta vingrošanas 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 sporta vingrošanas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
3. Sporta vingrošanas nodarbību apmeklējums izglītojamiem tiek noteikts pēc Sporta skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
4. Lai apmeklētu sporta vingrošanas nodarbības, Sporta skola informē izglītojamā likumisko pārstāvi par izglītojamā sporta veidam piemērota sporta tērpas prasībām sporta vingrošanā. Kā arī likumiskajam pārstāvim jānodrošina izglītojamais ar sporta apģērbu sporta zālē un apvidū dažādiem gadalaikiem un laika apstākļiem.
5. Sporta vingrošanas 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 sporta vingrošanas 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.
9. Nodarbības notiek pedagoga klātbūtnē, uz rīkiem doties un tos aiztikt drīkst tikai ar pedagoga atļauju.
10. Izglītojamam jābrīdina pedagogs, ja nepieciešams atstāt zāli.
11. Godprātīgi jāpilda pedagogu 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;
  - 13.3. Neatrsties citu grupas biedru tuvumā vingrojumu izpildes laikā;
14. Noteikumi nodarbojoties atsevišķās vingrošanas disciplīnās:
  - 14.1. Nodarbojoties ar vingrošanas rīkiem tikai pedagoga vai viņu palīgu klātbūtnē;
  - 14.2. Atcerieties, ka izpildot vingrojumus uz vingrošanas rīkiem, drošība lielā mērā atkarīga no to sagatavotības;
  - 14.3. Esiet uzmanīgi, pārvietojot un uzstādot vingrošana rīkus;
  - 14.4. Aizliegts pārnest un pārvest smagus vingrošanas rīkus bez speciālu ratiņu un ierīču palīdzības;
  - 14.5. Mainot līdzteku augstumu, atslogojot skrūves, vienlaicīgi paceliet katras kārts abus galus;
  - 14.6. Paceļot vai nolaižot līdzteku kārtis, turiet aiz kārts, bet ne aiz tās metāliskā balsta;
  - 14.7. Sagatavojot stieni, atsaišu savilcējiem jābūt stingri aizgrieztiem;
  - 14.8. Nodarbībās uz zemajām un vidēja augstuma līdztekām atstarpī starp kārtīm uzstādiet atbilstoši jūsu individuālajiem datiem.
  - 14.9. Pirms vingrojuma izpildes katru reizi pārbaudiet, vai nostiprinātas fiksējošās skrūves;
  - 14.10. Nolēciena vietās novietojiet vingrošanas paklājus. Paklājiem jābūt cieši novietotiem (bez atstarpēm starp tiem);
  - 14.11. Nelikt viena paklāja malu virs otras (virsmai jābūt gludai);
  - 14.12. Novietojiet paklājus pie līdztekām, ar tiem jānosēd ar metāla atbalsti uz grīdas;
  - 14.13. Nestāviet tuvu rīkiem citu daļībnieku izpildes laikā;
  - 14.14. Izpildot lēcienus un nolēcienus no rīka, piezemējieties viegli uz pirkstgaliem, atsperīgi pietupoties. Neizpildiet bez aizsardzības sarežģītus elementus un vingrojumus;
  - 14.15. Izpildot vingrojumus plūsmas metodē (viens aiz otra), ievērojiet nepieciešamo drošības distanci;
  - 14.16. Neizpildiet vingrojumus uz rīkiem ar mitrām plaukstām, ar svaigām tulznām uz tām, kā arī netīriem rīkiem;
  - 14.17. Nodarbības laikā, sajūtot sāpes rokās parādoties ādas apsārtumam vai noberzumiem (ūdens pūslīšiem) uz plaukstām, pārtrauciet nodarbību un griezieties pēc padoma un palīdzības pie trenera, medicīnas māsas vai ārsta.
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 izglītojamos, 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, lietojot paredzētos aizsarglīdzekļus.
  21. Vingrinājumu plūsmas metodē jāievēro nepieciešamā distance vienam aiz otra.
  22. Godprātīgi jāpilda pedagoga lūgumi, prasības un norādījumi.
  23. 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.
  24. Nodarbību un sacensību laikā nenesāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
  25. Nodarbību laikā nav atļauts izmantot mobilas ierīces.
  26. Nodarbību uzsāk un beidz vienlaicīgi visa grupa.
  27. 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**

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

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

38. Atrodoties ceļā, pieturas vietās transporta līdzekļi drīkst atstāt tikai ar pedagoga atļauju un tālāk iet grupā tikai kopā ar pedagogu. Transporta līdzekli lietot drošības jostas.
39. Izbraukuma sacensībās naktsmītnu un sacensību vietā jāievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumi.

40. Izbraukuma sacensībās jāievēro pedagoga noteiktais režīms (ēdināšana, sacensības, naktsmiers).
41. Izglītojamajam ir jāievēro noteiktā kārtība konkrētajā sacensību vietā.

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

42. Pārliecinieties par pareizu rīku un vingrošanas vietu drošību.
43. Nodarbības laikā pedagogam jāatrodas vietā, kur pārredzami 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.
44. Nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības.
45. Traumu vai nelaimes gadījumā sniegt pirmo palīdzību, izsaukt medmāsu vai medicīnisko palīdzību un informēt Sporta skolas direktoru.
46. Izbraukuma sacensībās pedagogs ir atbildīgs par izglītojamo drošību visu izbraukuma laiku.
47. 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**

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