



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. 10

**APSTIPRINU:**

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

**Svarcelšanas 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. Svarcelšanas 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 svarcelšanas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
3. Svarcelšanas nodarbību apmeklējums izglītojamiem tiek noteikts pēc Sporta skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
4. Lai apmeklētu svarcelšanas nodarbības, Sporta skola informē izglītojamā likumisko pārstāvi par izglītojamā sporta veidam piemērota sporta tērpa prasībām svarcelšanā. Kā arī likumiskajam pārstāvim jānodrošina izglītojamais ar sporta apģērbu sporta zālē un apvidū dažādiem gadalaikiem un laika apstākļiem.
5. Svarcelšanas 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 svarcelšanas 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, pie rīkiem doties un tos aiztikt drīkst tikai ar pedagoga atļauju.
10. Izglītojamam jābrīdina pedagogs, ja nepieciešams atstāt 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;
  - 13.3. Neatrsties citu grupas biedru tuvumā vingrojumu izpildes laikā;
14. Noteikumi nodarbību laikā:
  - 14.1. Sporta un trenāžu zālēs atļauts iet tikai maiņas apavos ar zolēm, kas nebojā grīdas segumu;
  - 14.2. Izglītojamie svarcelšanas zālē drīkst nodarboties tikai pedagoga norādītajās vingrinājuma vietās;
  - 14.3. Klausīties un darīt tikai to, ko uzdevis un atļāvis pedagogs;
  - 14.4. Sacensībās klausīt tiesnešus un pedagogus, kā arī sacensību organizatorus;
  - 14.5. **Aizliegts:**
    - 14.5.1. Ņemt svarus bez pedagoga atļaujas;
    - 14.5.2. Izglītojamam pašam celt stieņus, to drīkst darīt tikai ar pedagoga klātbūtni un pedagoga atļauju;
    - 14.5.3. Staigāt pa citu izglītojamo vingrinājumu vietām bez vajadzības un atļaujas.
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, lietot 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. Atrodies ceļā, pieturas vietās transporta līdzekļi drīkst atstāt tikai ar pedagoga atļauju un tālāk iet grupā tikai kopā ar pedagogu. Transporta līdzekļi 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. Pārlicinieties par pareizu rīku un nodarbības vietu drošību.
43. Sekot inventāra atbilstībai izglītojama vecumam un dzimumam;
44. Atļaut lietot inventāru attiecīgi izglītojamā augumam, vecumam un izmēriem;
45. 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.
46. Nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības.
47. Traumu vai nelaimes gadījumā sniegt pirmo palīdzību, izsaukt medmāsu vai medicīnisko palīdzību un informēt Sporta skolas direktoru.
48. Izbraukuma sacensībās pedagogs ir atbildīgs par izglītojamo drošību visu izbraukuma laiku.
49. 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

50. Šie Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi stājas spēkā ar 2025. gada 27. janvāri.
51. Ar 2025.gada 27.janvāri atzīt par spēku zaudējušiem Ventpils Sporta skolas "Spars" 2021.gada 22.novembra "Svarcelšanas nodarbību un sacensību organizēšanas drošības noteikumi".