



Ventspils valstspilsētas pašvaldības iestāde
VENTSPILS SPORTA SKOLA "SPARS"

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

VENTSPILS SPORTA SKOLAS "SPARS"
IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Ventspils

15.11.2021.

Nr. 9.

APSTIPRINU:

Ventspils Sporta skolas "Spars" direktore

S.Pleimica

Ventspils, 2021. gada 15. novembris

Peldēšanas nodarbību un sacensību organizēšanas drošības noteikumi

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72. panta pirmās daļas 1. punktu un 2009. gada 24. novembra Ministru kabineta noteikumu Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 7. punktu

I Vispārīgie jautājumi

1. Peldēšanas nodarbību organizēšanas un drošības noteikumi nosaka *Ventspils Sporta skolas "Spars"* (turpmāk – Sporta skola) peldbaseina nodarbību apmeklēšanas kārtību, drošības un uzvedības noteikumus peldbaseina nodarbību un sacensību laikā (turpmāk - kārtība).
2. Sporta 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 Sporta skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
4. Lai apmeklētu peldbaseinu, Sporta 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 apgērbu 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 nodarbībām, sacensībām un pasākumiem jāierodas laikā tam norādītajā vietā.
7. Izglītojamam jāierodas peldbaseinā vismaz 15 minūtes pirms nodarbības vai vismaz 1h pirms sacensību sākuma, garderobē noģērbt virsdrēbes, līdzī ņemot maisiņu ar visu nepieciešamo nodarbībai vai sacensībām (somas atstāt garderobē).
8. Ienākot peldbaseinā, uzvilkta maiņas apavus. Neskrādīt pa vestibilu un netrokšnot.
9. Ja nodarbības paredzētas sporta zālē vai apvidū, jāparedz attiecīgs sporta apgērbs iekštelpām un ārtelpām, ņemot vērā laika apstāklus.
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. Instruktāža tiek atkārtota pēc nepieciešamības, kā arī katras 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 pedagogs pirms pirmās nodarbības un atkārto pirms katras nodarbības.
12. Pirms un pēc peldbaseina apmeklējuma izglītojamais mazgājas dušā. Jānoģērbjas ģērbtuvē, drēbes jāsaliek skapītī. Dušās līdzī ņemt peldkostīmu vai peldbikses, dvieli, ziepes un mazgājamo sūkli.
13. Grīda dušās ir slidena, tādēļ tur jāpārvietojas lēnām. Mazgāties dušās kailam, kārtīgi ar ziepēm un sūkli. Pēc tam uzvilkta peldkostīmu vai peldbikses.
14. Iznākot no dušas, apsēsties peldbaseinā uz soliņa, sagaidīt pedagogu 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. Apgērbties un atstāt peldbaseina ģērbtuvi. Baseina vestibilā matu žāvēšanai var izmantot matu žāvējamo fēnu, stingri ievērojot elektrodrošības instrukciju.
17. Ar šo instrukciju iepazīstina visu mācību treniņu grupu izglītojamos, katras mācību gada sākumā, septembra mēnesī vai peldēt apmācības cikla pirmajā nodarbībā, dokumentējot šo procedūru „Nodarbību žurnālā”. Rodoties atbilstošai situācijai, pedagogs atsevišķas drošības un higiēnas prasības var pārrunāt jebkurā mācību – treniņu laikā.
18. Par izglītojamo iepazīstināšanu ar drošības un higiēnas prasībām nodarbību un sacensību laikā atbild peldēšanas nodaļas attiecīgās grupas pedagogs.
19. Peldēšanas nodarbībās drīkst piedalīties tikai tie izglītojamie, kuriem ir ārsta izsniegti 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 izvilkta no ūdens, netverties pie glābēja, bet ļaut sevi satvert un izvilkta no ūdens.

25. Ja tiek konstatēts, ka izglītojamam ir slikta pašsajūta, pedagogs noskaidro izglītojamā sliktās pašsajūtas cēloni un vajadzības gadījumā izsauc medicīnas personālu.
26. Peldbaseina apmeklējuma laikā aizliegts:
 - 26.1.iekāpt, izkāpt vai ielet ūdenī bez pedagoga atļaujas;
 - 26.2.lekt no peldbaseina sānu malām, lekt peldbaseina seklajā 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 izglītojamos raustīt aiz rokām vai kājām;
 - 26.7.atstāt peldbaseinu un iet uz ģerbtuvi, labierīcībām vai citām telpām bez pedagoga atļaujas. Atgriežoties no īslaicīgās prombūtnes pieiet pie pedagoga 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 pedagogu);
 - 26.10.peldbaseinā atrasties izglītojamajam vienam pašam bez pedagoga uzraudzības;
 - 26.11.ēst, dzert, košķat košķajamo 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 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 savas ģimenes ārsta.
28. Jebkuras traumas vai veselības traucējuma gadījumā nekavējoties vērsties pie pedagoga.
29. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt citus izglītojamos, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
30. Pirms sporta inventāra lietošanas pārbaudīt, vai tas ir kārtībā, lietot to saudzīgi.
31. Pirms katras nodarbības obligāti jāiesildās, iesildīšanās intensitāte ir atkarīga no nodarbības galvenā uzdevuma un laika apstākļiem.
32. Nodarbību laikā neizpildīt sarežģītus vai pašu izgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsargādzekļus.
33. Vingrinājumu plūsmas metodē jāievēro nepieciešamā distance vienam aiz otra.
34. Godprātīgi jāpilda pedagoga 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 nodarbību 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 Sporta skolas iekšējās kārtības ievērošana

38. Pienākums uzturēt kārtībā savas personīgās lietas ģerbtuvēs, saudzēt citu lietas, ekipējumu, neatstāt savas mantas bez uzraudzības.
39. Ar savu rīcību un uzvedību netraucēt nodarbību 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.
42. Pienākums ievērot personīgās higiēnas prasības (dušas un tualetes apmeklējums pēc katras nodarbības u.c.).
43. Saudzīgi ir jāaizturas 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 izglītojamos.
46. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest nodarbību 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 pedagoga atļauju un tālāk iet grupā tikai kopā ar pedagogu.
49. Izbraukuma sacensībās naktsmītnu un sacensību vietā jāievēro iekšējās kārtības un drošības noteikumi.
50. Izbraukuma sacensībās jāievēro pedagoga noteiktais režīms (ēdināšana, sacensības, naktsmiers)
51. Izglītojamajam ir jāievēro noteiktā kārtība konkrētajā sacensību vietā.

V Pedagoga rīcība drošības nodrošināšanai nodarbību laikā un sacensībās

52. 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.
53. Nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības.
54. Traumu vai nelaimes gadījumā sniegt pirmo palīdzību, izsaukt medmāsu vai medicīnisko palīdzību un informēt Sporta skolas direktoru.
55. Izbraukuma sacensībās pedagogs ir atbildīgs par izglītojamo drošību visu izbraukuma laiku.
56. 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

57. Šie Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi stājas spēkā ar 2021. gada 15.novembri.
58. Ar 2021.gada 15.novembri atzīt par spēku zaudējušiem Ventspils Sporta skolas "Spars" 2020.gada 1.septembra "Peldēšanas nodarbību un sacensību organizēšanas un drošības noteikumi".