



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

22.11.2021.

Nr. 15.

**APSTIPRINU:**

Ventspils Sporta skolas "Spars" direktore

\_\_\_\_\_ S.Pleinica

Ventspils, 2021.gada 22.novembris

**Vieglatlētikas 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 noteikumi Nr. 1338  
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība  
izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 7. punktu*

**I Vispārīgie jautājumi**

1. Vieglatlētikas 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 vieglatlētikas apmācību, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības par kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
3. Vieglatlētikas nodarbību apmeklējums izglītojamiem tiek noteikts pēc Sporta skolas sagatavotā grafika, informējot par to izglītojamā likumisko pārstāvi.
4. Lai apmeklētu vieglatlētikas nodarbības, Sporta skola informē izglītojamā likumisko pārstāvi par izglītojamā sporta veidam piemērota sporta tērpa prasībām vieglatlētikā. Kā arī likumiskajam pārstāvim jānodrošina izglītojamais ar sporta apģērbu sporta zālē un apvidū dažādiem gadalaikiem un laika apstākļiem.
5. Vieglatlētikas 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 vieglatlētikas stadionā un manēžā jāierodas vismaz 15 minūtes pirms nodarbības vai vismaz 1h pirms sacensību sākuma.
8. Ja nodarbības paredzētas manēžā, stadionā vai apvidū, jāparedz attiecīgs sporta apģērbs iekštelpām un ārtelpām, ņemot vērā laika apstākļus.
9. Nodarbības notiek pedagoga klātbūtnē, uz vieglatlētikas sektoriem drīkst iziet ar pedagoga atļauju.
10. Izglītojamam jābrīdina pedagogs, ja nepieciešams atstāt vieglatlētikas stadionu vai manēžu.
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;
14. Noteikumi nodarbību laikā:
  - 14.1. Drošības noteikumi mešanu sektorā:
    - Jebkuru metienu drīkst izpildīt tikai ar pedagoga atļauju;
    - Jebkuru rīku drīkst mest tikai vienā virzienā (no sektora laukumā);
    - Nedrīkst mest rīkus-šķēpu, disku, lodi pretī partneriem;
    - Sektorā drīkst atrasties tikai viens dalībnieks;
    - Pirms šķēpa, diska metieniem, lodes grūšanas, pārliecināties vai mešanas zonā neatrodas kāds cilvēks;
    - Neiet pēc mešanas rīkiem bez pedagoga atļaujas (pēc rīkiem dodas tikai tad, kad visi dalībnieki beiguši metienu un laukumā neviens neatrodas);
    - Sacensībās, izpildot tiesneša darbu, nestāvēt mešanas sektorā ar muguru rīka lidojuma virzienā;
    - Nedrīkst padot citiem sportistiem mešanas inventāru pamatot;
    - Izvairīties no lodes ķeršanas ar zemu nolaistām plaukstām;
    - Sacensībās, izpildot tiesneša darbu, izvairīties no lidojoša rīka / jāskrien sānis nevis atpakaļ mešanas virzienā/;
  - 14.2. Drošības noteikumi skrejceļiņā
    - Sprinta skrējienos skriet tikai pa savu celiņu;
    - Izvairīties no straujas bremsēšanas skrējiena finišā;
    - Izvairīties no nodarbībām uz slidena vai nelīdzena skrejceļa;
    - Karstā laikā trenēties ar piemērotu galvas segu;
  - 14.3. Drošības noteikumi lēkšanas sektorā
    - Horizontālās lēkšanās piezemēties uzraktā un nolīdzinātā bedrē;
    - Vertikālajās lēkšanās piezemēties tikai piemērotā mīkstā tekstūrā;
    - Izvairīties no piezemēšanās uz rokām vertikālajās lēkšanās;
    - Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā;
  - 14.4. Drošības noteikumi vieglatlētikas manēžā:
    - Ieejot vieglatlētikas manēžā, nešķērsot skrejceļu, nepārliecinājies vai pa tiem neskrien, apstāties, dodot ceļu;
    - Veicot vingrinājumus tāllēkšanas bedrē, pārliecināties, lai smilšu kastē neatrodas lāpsta, grābeklis vai cits traucējošs priekšmets;
    - Ievērot secību lēciena izpildē, nedrīkst traucēt ieskrējiena brīdī;
    - Šķēpa mešanas apmācībā pie tīkla, izpildot vingrinājumus ar lodīti, nūju vai šķēpu, sektorā nedrīkst atrasties cits sportists;

- Lodes grūšanas sektors jānodrošina ar aizsargbarjerām;
  - Grābekļus novietot ar zariem uz leju, naglu kurpes- ar naglām uz leju;
  - Trenažieru zālē drīkst darboties tikai pedagoga klātbūtnē un lietot inventāru pēc pedagoga norādījuma.
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. 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 nenesāt (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 izglītojamos.
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.
38. Izbraukuma sacensībās naktsmītnu 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. Pārlicinieties par pareizu inventāru un nodarbības vietu drošību.
42. Sekot inventāra atbilstībai izglītojama vecumam un dzimumam;
43. Atļaut lietot inventāru attiecīgi izglītojamā augumam, vecumam un izmēriem;
44. 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.
45. Nedrīkst atstāt izglītojamos bez uzraudzības.
46. Traumu vai nelaimes gadījumā sniegt pirmo palīdzību, izsaukt medmāsu vai medicīnisko palīdzību un informēt Sporta skolas direktoru.
47. Izbraukuma sacensībās pedagogs ir atbildīgs par izglītojamo drošību visu izbraukuma laiku.
48. Veikt drošības noteikumu instruktažu mācību gada sākumā, kalendārā gada sākumā, kā arī pēc nepieciešamības. Par drošības noteikumu ievērošanu atgādināt pirms katrām nodarbībām un sacensībām.
49. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.

## **VI Noslēguma jautājumi**

50. Šie Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi stājas spēkā ar 2021. gada 22.novembri.
51. Ar 2021.gada 22.novembri atzīt par spēku zaudējušiem Ventspils Sporta skolas "Spars" 2020.gada 1.septembra "Viegatlētikas nodarbību un sacensību organizēšanas drošības noteikumi".