

INSTRUKCIJA NR. 38

DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTA SACENSĪBĀS UN NODARBĪBĀS

1. Sporta sacensības, treniņus un stundas rīko sporta laukumā vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās un telpās, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. Aizliegts izmantot sporta vietas un laukumus bez pedagogu saskaņojuma.
2. Sporta sacensības treniņus un stundas rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
3. Sporta sacensībās ir klāt sertificēta ārstniecības persona vai ar direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
4. Atbildīgais pedagogs ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku Vecākus par sacensību veidu, laiku un vietu.
5. Pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu.
6. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamajiem jābūt atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
7. Sporta sacensībās, treniņos un stundās izglītojamajiem jāievēro sporta skolotāja norādījumi.
8. Pirms sporta sacensībām, treniņiem un stundām sporta skolotājs pārbauda vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un nav bojāts.
9. Uz sporta stundu atnākošie izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējās stundas dalībnieku.
10. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš vai sporta stunda.
11. Izglītojamie, kuri, saskaņā ar uzrādīto ārsta zīmi, ir atbrīvoti no stundas veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un pilda skolotāja norādījumus.
12. Sporta stundas laikā nedrīkst nēsāt pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, kā arī košļāt košļājamās gumijas.
13. Sporta stundas laikā jāseko bumbas lidojumam, tā jāpiespēlē tikai tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
14. Uz vingrošanas rīkiem un paklājiem drīkst nodarboties tikai sporta skolotāja uzraudzībā, aizliegts pildīt pašizgudrotus vingrinājumus.
15. Sporta laukumā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs jāskrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrums jāsamazina pakāpeniski.
16. Pirms tāllēkšanas ir jāuzrok bedre un tā jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
17. Augstlēkšanas laikā nedrīkst atrasties latīņas krišanas zonā.
18. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus jāpārlicinās vai sektorā neviens neatrodas, pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc skolotāja atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.

19. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties jāpamet sporta zāle un jāizsauc glābšanas dienests, zvanot 112