



RĪGAS VALSTS VĀCU ĢIMNĀZIJA

Āgenskalna iela 21, Rīga, LV-1048, tālrunis 67474274, e-pasts rvvg@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

2026.gada 26. martā

Nr.GVV-26-3-nts

Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās

Izdoti saskaņā ar 22.08.2023.Ministru kabineta noteikumiem Nr.474
“Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe,
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un
to organizētajos pasākumos”

I Vispārīgie jautājumi

- 1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā Rīgas Valsts vācu ģimnāzija nodrošina izglītojamo drošību sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās.
- 1.2. Noteikumi ir saistoši ģimnāzijas izglītojamiem un pedagogiem - sporta skolotājiem, interešu izglītības skolotājiem un sporta organizatoriem, kā arī citiem pedagogiem, kas organizē vai vada sporta nodarbības vai sacensības izglītojamiem (turpmāk – pedagogs).

II Kārtība sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās

- 2.1. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā
- 2.2. Sporta apaviem jābūt ērtiem, tīriem, sausiem ar gaišu vai nesmērējošu zoli.
- 2.3. Nodarbību gaitā jāievēro disciplīna - pildīt pedagoga komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- 2.4. Pedagogs pirms inventāra lietošanas pārbauda sporta inventāru. Sporta stundās, pulciņu nodarbībās vai sacensībās aizliegts lietot bojātu, tehniski nedrošu inventāru.
- 2.5. Pedagoga un izglītojamo pienākums ir saudzīgi lietot inventāru. Savlaicīgi informēt atbildīgo personu par inventāra tehnisko stāvokļa pasliktināšanos vai bojājumiem.
- 2.6. Sporta stundās, pulciņu nodarbībās vai sacensībās aizliegts:
 - 2.6.1. izmantot sporta vietas un laukumus bez pedagoga vai atbildīgas personas saskaņojuma;

- 2.6.2. izpildīt pašiniciatīvas elementus, metodiski nepamatotus un pedagoga neakceptētus vingrinājumus un paņēmienus;
- 2.6.3. nelietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- 2.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām izglītojamiem nepieciešams iesildīties.
- 2.8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā izglītojamiem stingri ieteikts nenēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus un tml.
- 2.9. Sacensību, sporta nodarbību laikā izglītojamiem aizliegts ēst, košļāt košļājamo gumiju.
- 2.10. Pavadot izglītojamos uz sacensībām, uz 15 izglītojamajiem tiek norīkots viens atbildīgais pedagogs (skolotājs vai treneris).
- 2.11. Ne vēlāk kā trīs darba dienu laikā pirms sacensībām informē direktoru par sacensību veidu, laiku, vietu un izglītojamo skaitu, kuri piedalīsies sacensībās.
- 2.12. Ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais pedagogs informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām, atbildīgo pedagogu un saziņas iespējām.
- 2.13. Sporta nodarbībās (izņemot sporta stundas) piedalās izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.
- 2.14. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta zīmi ir atbrīvoti no fiziskās slodzes sporta stundās veselības stāvokļa dēļ, atrodas sporta zālē maiņas apavos un piedalās stundā un saskaņā ar pedagoga norādēm, var pildīt tiesnešu, rezultātu fiksētāju pienākumus vai apgūt teorētisko materiālu.

III Higiēnas prasības

- 3.1. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un sportu, jāievēro:
- 3.2. darba (mācību), sporta un atpūtas režīms;
- 3.3. nagu, ādas, matu higiēna;
- 3.4. pēc katras nodarbības jāmazgājas dušā ar ziepēm un sūkli.
- 3.5. Ieiet sporta zālē atļauts tikai sporta apavos ar gaišu zoli.
- 3.6. Vispārējas prasības sporta zālei:
 - 3.6.1. zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama no rīta un pēc mācību stundām;
 - 3.6.2. optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t 16- 18 C, gaisa relatīvais mitrums 65 – 80%, nav pieļaujams caurvējš;
 - 3.6.3. zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības;
 - 3.6.4. nav ieteicamas nodarbības nevēdinātās telpās.

IV Speciālās drošības prasības

- 4.1. Trenažieru zālē ar smagatlētiku:
 - 4.1.1. aizliegts nodarboties vienatnē;
 - 4.1.2. obligāta vismaz viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtne.
- 4.2. Sporta spēļu zālē:
 - 4.2.1. stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps;
 - 4.2.2. nodarbības laikā nedrīkst nesāt, gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes vai pulksteni;

- 4.2.3. spēlējot sporta spēles, jāseko bumbas lidojumam, jāpārredz laukums un jāsaģlabā uzmanība, izvairoties no ilgstošas skatiena vēršanas lejup;
- 4.2.4. nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai florbola vārtos;
- 4.2.5. spēlētājam pirms atvēršanas ar badmintona vai tenisa raketi jāpārliedzinās, ka neviena nav tuvumā;
- 4.2.6. uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar pedagoga atļauju;
- 4.2.7. basketbola stīpās karāties ir aizliegts.
- 4.3. Drošības prasības vieglatlētikas nodarbībās stadionā:
 - 4.3.1. tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
 - 4.3.2. īsās distances skrien pa pedagoga noteikto celiņu;
 - 4.3.3. skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem;
 - 4.3.4. beidzot skrējienus, nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri;
 - 4.3.5. vērojot augstlēkšanu, nedrīkst atrasties lēcēja piezemēšanās vietā;
 - 4.3.6. vērojot mešanas (grūšanas) vingrinājumus, nedrīkst atrasties metēja (grūdēja) tuvumā; mešanas (grūšanas) sektorā;
 - 4.3.7. iet pēc metamā rīka drīkst tikai pēc atļaujas saņemšanas;
 - 4.3.8. pirms rīka izmešanas (izgrūšanas) izglītojamam jāpārliedzinās vai mešanas (grūšanas) sektorā neatrodas cilvēki;
 - 4.3.9. lode, ko pamet vai ripina partneris nedrīkst kājas turēt kopā, lai pa tām netrāpītu lode, un rokas nedrīkst nolaist pārāk zemu, lai lode neuzripotu uz pirkstiem un tos nesaspiestu.
- 4.4. Drošības prasības vingrošanas nodarbībās sporta zālē:
 - 4.4.1. uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai pedagoga klātbūtnē un ar viņa atļauju;
 - 4.4.2. vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām;
 - 4.4.3. starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos;
 - 4.4.4. izglītojamiem jāatrodas no vingrošanas rīka, uz kura nodarbojas vingrotājs, tādā attālumā, lai, uzlecot uz rīka, izpildot vingrojumu un nolēcot no rīka, vingrotājs nevarētu kādam pieskarties;
 - 4.4.5. partnera drošināšana (asistēšana) veicama ar maksimālu atbildību un uzmanību, nodrošinot vingrojuma izpildītājam nepieciešamo atbalstu un traumu riska novēršanu.
- 4.5. Jāpārtrauc jebkura nodarbība, ja pasliktinās pašsajūta.

VI Noslēguma jautājums

Par drošības un kārtības noteikumu ievērošanu nodarbību laikā ir atbildīgs izglītojamais, ko ģimnāzijā noteiktajā kārtībā ir apliecinājis ar savu parakstu, bet drošības un kārtības noteikumu ievērošanas uzraudzību veic pedagogs.

Direktors

G.Muceniece

Liepiņš 67474274