



RĪGAS VALSTS VĀCU ĢIMNĀZIJA

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

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

2026.gada 31. augustā

Nr.GVV-26-16-nts

Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas trenāžieru zāles drošības un lietošanas noteikumi

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72. panta pirmās daļas 2. 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

- 1.1. Noteikumi nosaka Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas trenāžieru zāles lietošanas, drošības un kārtības prasības.
- 1.2. Noteikumi ir saistoši izglītojamajiem, pedagogiem, treneriem, darbiniekiem un citām personām, kurām piešķirtas tiesības izmantot trenāžieru zāli.
- 1.3. Trenāžieru zāli drīkst izmantot tikai noteiktajā laikā un saskaņā ar šajos noteikumos noteikto kārtību.

II. Trenāžieru zāles izmantošana

- 2.1. Trenāžieru zālē atļauts uzturēties tikai sporta apģērbā un tīros sporta apavos. Virsdrēbes, apavus un personīgās mantas novieto garderobē vai citā vietā, kuru norādījis pedagogs, treneris vai cita atbildīgā persona.
- 2.2. Pirms trenāžieru izmantošanas lietotājs iepazīstas ar to lietošanas kārtību.
- 2.3. Trenāžierus izmanto tikai tiem paredzētajam mērķim.
- 2.4. Izglītojamais neizmanto trenāžieri, kura lietošanas kārtība nav zināma vai apgūta.
- 2.5. Pēc nodarbības izmantotais inventārs novietojams tam paredzētajā vietā.
- 2.6. Par pamanītiem inventāra bojājumiem nekavējoties jāinformē pedagogs, treneris vai cita atbildīgā persona.
- 2.7. Lietotājs netraucē citiem trenāžieru zāles apmeklētājiem un neierobežo citu personu iespējas izmantot inventāru.
- 2.8. Nepilngadīgi izglītojamie trenāžieru zāli izmanto pedagoga, trenera vai citas atbildīgās personas uzraudzībā. Nepilngadīgs izglītojamais trenāžieru zāli var izmantot patstāvīgi, ja ģimnāzijā ir saņemts nepilngadīgā izglītojamā vecāka (likumiskā pārstāvja) rakstisks iesniegums, kurā dota atļauja izmantot trenāžieru zāli patstāvīgi un apliecināta vecāka informētība par iespējamiem riskiem. Rakstiska atļauja ir spēkā līdz tās atsaukšanai, izglītojamā atskaitīšanai no ģimnāzijas vai pilngadības sasniegšanai.

III. Drošības prasības

- 3.1. Pirms fiziskās slodzes nepieciešams veikt iesildīšanos.
- 3.2. Aizliegts:
 - 3.2.1. izmantot bojātu inventāru;
 - 3.2.2. patvaļīgi regulēt vai izjaukt trenāžierus;
 - 3.2.3. mest hanteles, svara diskus vai citu inventāru;
 - 3.2.4. traucēt citus lietotājus;
 - 3.2.5. izmantot trenāžierus neatbilstoši to lietošanas mērķim.
- 3.3. Vingrinājumus ar lielu slodzi ieteicams veikt citas personas klātbūtnē.
- 3.4. Pirms vingrojuma izpildes lietotājs pārliecinās, ka vingrojuma zonā neatrodas personas, kurām var tikt radīts apdraudējums.
- 3.5. Trenāžieru zālē aizliegts atrasties alkohola, narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošu vielu ietekmē.
- 3.6. Ģimnāzijas darbinieks ir tiesīgs liegt izmantot trenāžieru zāli personai, kuras veselības stāvoklis vai uzvedība var radīt apdraudējumu pašai personai vai citiem lietotājiem.
- 3.7. Pasliktinoties pašsajūtai, nekavējoties jāpārtrauc nodarbība un jāinformē atbildīgā persona.

IV. Higiēnas prasības

- 4.1. Trenāžieru zālē jāievēro personīgā higiēna.
- 4.2. Nepieciešamības gadījumā pēc nodarbības jānotīra izmantotais trenāžieris.
- 4.3. Atkritumi jāizmet tam paredzētajās vietās.
- 4.4. Trenāžieru zālē atļauts ienest ūdeni tikai noslēdzamās pudelēs.

V. Atbildība

- 5.1. Par tīšu inventāra vai telpu bojāšanu materiālo atbildību uzņemas vainīgā persona vai tās likumiskais pārstāvis.
- 5.2. Ģimnāzija neatbild par personīgajām mantām, kuras atstātas bez uzraudzības.
- 5.3. Trenāžieru zāles lietošanas noteikumu pārkāpuma gadījumā ģimnāzijas administrācija var lemt par trenāžieru zāles izmantošanas ierobežošanu.

VI. Noslēguma jautājumi

- 6.1. Trenāžieru zāles izmantošanas laikā papildus piemērojami Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas Sporta kompleksa kārtības noteikumi, noteikumi sporta stundās, sacensībās un sporta pulciņu nodarbībās, kā arī Iekšējās kārtības noteikumi.

Direktors

G.Muceniece

Liepiņš 67474274