



## **DROŠĪBAS PRASĪBAS RĒZEKNES FUTBOLA AKADEMIJAS TREIŅOS UN SACENSĪBU LAIKĀ.**

### **1. Vispārējās prasības**

1.1. Sporta stundās, treniņos un sporta sacensībās izglītojamam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sporta zālē). Sporta apaviem un apģērbam jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.

1.2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus komandas biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.

1.3. Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.

1.4. Spēlējot sporta spēles, sacensībās – iepazīties ar to noteikumiem un specifiskajām drošības prasībām.

1.5. Nodarbību (treniņu) laikā neizpildīt sarežģītus vai pašizgudrotus vingrinājumus un paņēmienus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.

1.6. Pēc nodarbību plānā plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt tikai trenera klātbūtnē.

1.7. Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.

1.8. Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (noņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

1.9. Sacensību, nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju.

1.10. Vedot audzēkņus uz sacensībām treneris tiek norīkots ar direktora rīkojumu.

1.11. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām atbildīgais treneris informē vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām.

1.12. Sporta nodarbībās var piedalīties izglītojamie, kuriem ir ģimenes ārsta vai sporta ārsta mācību gada sākumā izsniegta izziņa par atļauju darboties paaugstinātas fiziskās slodzes apstākļos.

1.13. Ar šo instrukciju izglītojamie tiek iepazīstināti mācību gada (nodarbību kursa) sākumā, dokumentējot šo procedūru "Nodarbību žurnālā".

### **2. Higiēnas prasības**

2.1. Izglītojamam, kas intensīvi nodarbojas ar sportu:

- jāievēro darba (mācību), sporta un atpūtas režīmi;

- neuzsākt nodarbības ātrāk kā 30 min. pēc ēdienreizes;
- ievērot nagu, ādas, matu higiēnu, pēc katras nodarbības mazgāties dušā ar ziepēm un sūkli;
- kopt mutes dobumu (tīrīt zobus no rīta un vakarā un pēc katras ēdienreizes).

2.2. Izglītojamam sporta tērpu jāmazgā vismaz 2 reizes nedēļā.

2.3. Ieiet sporta zālē (cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos. Tualete apmeklējama pirms pārgērbšanās.

### 3. Speciālās drošības prasības

#### 3.2 Cīņas sporta zālē:

3.2.1. Uz apgaismes ķermeņiem un logiem jābūt aizsargsietiem, metāla konstrukcijām (radiatoriem u.c.) jābūt nosegtām ar koka aizsargrežģi.

3.2.2. Neuzsākt nodarbības, ja zāle un paklājs tikko uzkopti, mitri.

3.2.3. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma – pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc trenera ieskatiem.

3.2.4. Par jebkuru nodarbībā iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, izglītojamam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāmeklē palīdzība traumpunktā.

#### 3.3 Sporta spēļu zālē:

3.3.1. Stingri jāievēro disciplīna, vienmēr jāvalkā atbilstošs sporta tērps, nodarbības laikā nedrīkst nesāt, gredzenus, ķēdītes, auskarus, saspraudes, rokassprādzes vai pulksteni.

3.3.2. Spēlējot sporta spēles neko nedrīkst darīt ar noliektu galvu, vienmēr jāpārredz laukums un jāseko bumbas lidojumam.

3.3.3. Nedrīkst šūpoties vai karāties futbola vai handbola vārtos, vārti var apgāzties vai salūzt.

3.3.4. Spēlētājam, pirms atvērējas badmintona vai tenisa raketī, florbola nūju u.c., jāpārliecinās, ka neviena nav tuvumā.

3.3.5. Uz rāpšanās virves drīkst izpildīt vingrinājumus tikai ar pedagoga atļauju.

3.3.6. Basketbola stīpās karāties ir aizliegts.

3.3.7. Jebkura nodarbība jāpārtrauc, ja pasliktinās pašsajūta.

#### 3.4 Viegatlētikas nodarbībās stadionā:

3.4.1. Tāllēkšanas bedre jāuzrok un jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem.

3.4.2. Īsas distances skrien pa izlozēto vai skolotāja noteikto celiņu.

3.4.3. Skrienot pa kopējo celiņu nedrīkst aizšķērsot ceļu citiem skrējējiem.

3.4.4 Pabeidzot skrējienus nedrīkst strauji apstāties, lēnām jānoskrien vēl 10-30 metri.

3.5 Vingrošanas nodarbības sporta zālē:

3.5.1 Uz vingrošanas rīkiem atrasties var tikai skolotāja klātbūtnē un ar viņa atļauju.

3.5.2 Vingrotāja plaukstām, kad viņš darbojas uz vingrošanas rīkiem jābūt sausām, bez tulznām.

3.5.3 Starp vingrošanas paklājiem nedrīkst būt spraugas. Jāskatās, lai paklāju malas nepārklātos.

3.5.4 Ja ir vajadzība pieturēt virvi, pa kuru rāpjas vingrotājs, tad ir jātūp, nevis jāguļ uz muguras.

4. Vispārīgās uzvedības normas treniņos:

4.1 Audzēknis ievēro vispārpieņemtās uzvedības normas.

4.2 Ir aizliegts jebkādā veidā apzināti fiziski ietekmēt citus audzēkņus (kauties, grūstīties utt.)

4.3 Aizliegts radīt bīstamas situācijas sev un apkārtējiem (rāpties neparedzētās vietās, izmantot inventāru bez trenera atļaujas, mest vai sist bumbu, ja tā var traumēt citu spēlētāju).

4.4 Atļauts rāpties pa „zviedru sienu” tikai trenera uzraudzībā, kad tas ir atļauts.

5. Vecāku atbildība.

5.1 Vecāki pieņem un ar parakstu apliecina, ka ir iepazīstināti ar šiem noteikumiem.

5.2 Vecāki iepazīstina ar šiem noteikumiem savus bērnus, izskaidro iespējamās bīstamās situācijas un to sekas.