



OGRES NOVADA PAŠVALDĪBA
LIELVĀRDES SPORTA CENTRS

Reģ.Nr.50900000531, Raiņa iela 22, Lielvārde, Ogres nov., LV-5070
Tālr.29180320, e-pasts:sporta.centrs@lielvarde.lv, www.sportslielvarde.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Lielvārdē

10.11.2023.

Nr.2

IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Izdoti saskaņā ar Vispārējās izglītības likuma 10. panta trešās daļas 2. punktu un Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumu Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos" 15. punktu

- Izglītojamo drošības noteikumi Lielvārdes sporta centrā (turpmāk – Sporta centrs) nosaka:
 - ugunsdrošību un elektrodrošību (pielikums Nr.1);
 - pirmās palīdzības sniegšanu (pielikums Nr.2);
 - drošību treniņu laikā un to starplaikos (pielikums Nr.3);
 - drošību Sporta centra organizētajos vai atbalstītajos pasākumos (pielikums Nr.4);
 - rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, sporta centram izteikti spridzināšanas draudi) (pielikums Nr.5);
 - ceļu satiksmes drošību (pielikums Nr.6);
 - drošību uz ūdens un ledus (pielikums Nr.7);
 - izglītojamo higiēnu un treniņu darba higiēnu (pielikums Nr.8);
 - drošības noteikumus sporta centra organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos (pielikums Nr.9);
 - drošības noteikumus sporta sacensībās un nodarbībās (pielikums Nr.10).
- Noteikumi ir saistoši visiem izglītojamiem un Sporta centra darbiniekiem, kā arī izglītojamo vecākiem (likumiskajiem pārstāvjiem) saskaņā ar Izglītības likuma 58. panta 1. daļas 2. punktu, kas nosaka pienākumu ievērot Sporta centra iekšējās kārtības noteikumus, vispārējās uzvedības un ētikas normas.
- Treneri iepazīstina izglītojamos un vecākus ar noteikumiem, ko izglītojamie un vecāki apliecina ar parakstu – izglītojamie – no e-klases izdrukātās parakstu lapās, vecāki – Sporta centra sagatavotās parakstu lapās.
- Noteikumi ir pieejami Sporta centram tīmekļa vietnē, Sporta centra foajē.
- Izglītojamajiem un viņu vecākiem ir tiesības saņemt informāciju par treniņu vides riska faktoriem, par preventīviem pasākumiem, lūgt palīdzību un skaidrojumu drošības jautājumu risināšanā, kā arī pienākums līdzdarboties ar Sporta centru, lai nodrošinātu bērna/jaunieša vislabāko interešu principa ievērošanu.
- Izglītojamais ir atbildīgs par savu un citu personu drošību, veselību un dzīvību Sporta centrā un tā organizētajos pasākumos.

7. Izglītojamajam ir pienākums ievērot Sporta centra vadības norādījumus un rīkojumus, treneru vai darbinieku norādījumus, kas saistīti ar izglītojamo drošību un bērna/jaunieša vislabāko interešu principa ievērošanu.
8. Izglītojamajam ir pienākums nekavējoties ziņot trenerim vai ikvienam Sporta centra darbiniekam par jebkuru situāciju, kas var apdraudēt viņa vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, tai skaitā par ugunsgrēku, spridzināšanas draudiem, vardarbību, nelaimes gadījumu vai saslimušu cilvēku.
9. Par noteikumu neievērošanu personas saucama pie atbildības saskaņā ar Sporta centra iekšējās kārtības noteikumiem, tostarp ievērojot ārējos normatīvajos aktos noteikto par izglītojamo atskaitīšanu no Sporta centra.
10. Noteikumu neievērošanas gadījumā Sporta centra direktors vai direktora vietnieks var piemērot šādus sodus:
 - 10.1. mutisks aizrādījums izglītojamajam, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem, t.sk. neētisku rīcību;
 - 10.2. individuālas pārrunas ar izglītojamo, skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem, t.sk. neētisku rīcību;
 - 10.3. pārrunas ar vecākiem, izklāsts par konstatēto drošības pārkāpuma gadījumu, t.sk. neētisku rīcību, un skaidrojoša saruna par drošības noteikumiem;
 - 10.4. Sporta centra vadības pārrunas kopīgi ar iesaistīto treneri (darbinieku) un vecākiem par drošības pārkāpumu, t.sk. neētisku rīcību, turpmāko rīcību;
 - 10.5. uzdevumu vai pienākumu uzlikšana izglītojamajam, kas saistīti ar drošības noteikumu ievērošanu, preventīvu darbību veikšana;
 - 10.6. mācību treniņa nodarbības vai pasākuma neturpināšana ar konkrēto izglītojamo un rīcība atbilstoši normatīvo aktu prasībām par rīcību gadījumos, kad Sporta centrā vai tā organizētajos vai atbalstītajos pasākumos izglītojamais apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, kā arī neētiski izturas;
11. Gadījumos, kad vecāki neievēro noteikumos noteikto un Sporta centra skaidroto bērna/jaunieša labāko interešu nodrošināšanai, treneris vai Sporta centra darbinieks sniedz ziņojumu Sporta centra vadībai. Sporta centrs sazinās ar vecākiem un skaidro noteikumos noteikto, pēc nepieciešamības iesaista valsts vai pašvaldību iestāžu atbildīgās amatpersonas vai darbiniekus.
12. Gadījumos, kad ir aizdomas par izglītojamā pielietotu fizisku vai emocionālu vardarbību, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem pret izglītojamo, Sporta centrs nekavējoties ziņo tiesībsargājošām iestādēm un sazinās ar vecākiem.

Atzīt par spēku zaudējušiem Lielvārdes sporta centra 2020. gada 21.augusta iekšējos noteikumus Nr. 1 „Izglītojamo drošības noteikumi”.

Direktors



Ainars Puķītis

Ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi

1. Ugunsdrošības noteikumi

1.1. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka ugunsdrošu *Lielvārdes sporta centra* ēkas (turpmāk - Ēka) un piekritīgās teritorijas ekspluatāciju (Raina iela 22, Lielvārde, Ogres nov., LV 5070) ugunsdrošības prasības un rīcību ugunsgrēka gadījumā.
2. Noteikumi izstrādāti saskaņā ar ārējo normatīvo aktu prasībām par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu.
3. Ēka ir aprīkota ar ugunsdrošības signalizāciju, ugunsdzēsšanas iekšējo ūdensvadu, kā arī ar normatīvajiem aktiem atbilstošiem ugunsdzēsšanas aparātiem, kuri izvietoti ēkas stāvos un atsevišķos treniņu un darba kabinetos.
4. Ēkai ir izstrādāti un apstiprināti evakuācijas plāni ugunsgrēka izcelšanās gadījumā, to grafiskie zīmējumi izvietoti katrā no Ēkas stāviem. Visi evakuācijas ceļi tiek uzturēti atbilstoši Ministru kabineta noteiktajām ugunsdrošības prasībām, avārijas izejas apgādātas ar speciālām slēdzenēm, kuras vajadzības gadījumā var atvērt bez atslēgas palīdzības.
5. Ēkai ir ugunsdrošs pārklājums saskaņā ar būvniecības normatīvo aktu prasībām.
6. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti ugunsdrošības un elektrodrošības jautājumos. Treneri iepazīstina izglītojamos ar noteikumiem un saņem parakstu – rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.

1.2. Ugunsdrošības ievērošanas nosacījumi

7. Par ugunsdrošības noteikumu ievērošanu iestādē atbild Sporta centra direktors. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par ugunsdrošību).
8. Atbildīgā par ugunsdrošību objektā pienākumos ietilpst:
 - 8.1. organizēt darbu Sporta centra ugunsdrošībā;
 - 8.2. veikt ugunsdrošības instruktāžas, palīdzot treneriem iepazīstināt izglītojamos ar ugunsdrošības prasībām;
 - 8.3. nodrošināt ugunsdrošības signalizācijas, ugunsdzēsšanas iekšējā ūdensvada darbību, organizēt savlaicīgu bojājumu novēršanu un nepieciešamības gadījumā nodrošināt to nomaiņu;
 - 8.4. nodrošināt ugunsdzēsšanas aparātu savlaicīgu pārbaudi un atjaunošanu;
 - 8.5. nodrošināt Valsts ugunsdrošības uzraudzības dienesta inspektora noteikto ugunsdrošības pasākumu izpildi.
9. Sporta centra izglītojamo pienākumi ugunsdrošībā ir šādi:
 - 9.1. apgūt un ievērot noteiktās ugunsdrošības prasības;
 - 9.2. uzturēt kārtībā treniņa norises vietu;
 - 9.3. nepieļaut darbības, kas varētu izraisīt ugunsgrēku;
 - 9.4. izmantot tikai tās elektroiekārtas, kuras ir paredzētas mācību treniņu procesā noteikto uzdevumu veikšanai un ir lietošanas kārtībā, ievērot to lietošanas noteikumus;
 - 9.5. mācēt pielietot esošos ugunsdzēsšanas līdzekļus un inventāru;
 - 9.6. izceloties ugunsgrēkam, nekavējoties ziņot trenerim, Sporta centra darbiniekam vai ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112;

10. Aizliegts smēķēt Sporta centra telpās un Sporta centra teritorijā.
11. Ēkas telpu un tai pieguļošās teritorijas uzturēšana ugunsdrošā kārtībā paredz šādus aizliegumus:
 - 11.1. izmantot nestandarta sildierīces un citas elektroierīces;
 - 11.2. elektroietaisēs izmantot nestandarta drošinātājus un to kustošos ieliktnus, citas nestandarta detaļas;
 - 11.3. atstāt bez uzraudzības ieslēgtas elektroiekārtas;
 - 11.4. ekspluatēt bojātu elektroiekārtu, izmantot vadus un kabelus ar bojātu izolāciju;
 - 11.5. aizkraut avārijas izejas, ceļus un pieejas ugunsdzēsšanas līdzekļiem;
 - 11.6. veikt izmaiņas telpu plānojumā un funkcionālajā izmantojumā, kas neatbilst ugunsdrošības prasībām;
 - 11.7. izmantot kāpņu telpas un rezerves izejas materiālu un priekšmetu uzglabāšanai, neuzturēties šajās telpās bez vajadzības;
 - 11.8. izmantot apgaismes ierīces vai dekoratīvos priekšmetus ar atklātu uguni,
 - 11.9. ienest un uzglabāt, kā arī telpu uzkopšanai izmantot viegli uzliesmojošus šķidrumus un degošus šķidrumus;
 - 11.10. mācību treniņu norises vietās vai Ēkas telpās dedzināt brīnumsvecītes, vaska vai stearīna sveces bez treneru klātbūtnes. Aizliegts rotāt egli ar viegli uzliesmojošām rotaļlietām un vati.
12. Ēkas pagalmiem un pieguļošajai teritorijai ir sakārtota un regulāri tiek veikta tās uzkopšana. Teritorijā aizliegts kurināt ugunscurus, dedzināt atkritumus, pērno zāli un veikt citas darbības ar atklātu uguni.
13. Papildus nosacījumi ugunsdrošībai Sporta centrā saskaņā ar Ministru kabineta regulējumu par ugunsdrošību.
 - 13.1. Sporta centra telpās, izņemot saimniecības līdzekļiem paredzētās telpās/vietās, aizliegts glabāt uzliesmojošus šķidrumus. Ēkā aizliegts lietot atklātu uguni;
 - 13.2. Ēka nav paredzēt, lai tajā paliktu pa nakti. Izņēmuma gadījumos, dežurantam ir aktuāla informācija par pa nakti paliekošo cilvēku skaitu un viņu izvietojumu;
 - 13.3. Treneris pēc nodarbībām apskata telpas, nodrošina to sakārtošanu un atvieno elektroierīces.

1.3. Ugunsdrošības līdzekļi

14. Ugunsdzēsības inventārs un ugunsdzēsšanas aparāti tiek glabāti šim nolūkam sagatavotās, redzamās un viegli pieejamās vietās (gaitenšos, pie iekšējiem ugunsdzēsšanas ūdensvada krāniem, lielākās mācību treniņu norises telpās), atbilstoši tehniskās ekspluatācijas noteikumiem. Šīs vietas apzīmē ar norādījuma zīmēm. Uz ugunsdzēsības aparāta korpusa ir informatīva uzlīme, kurā norādīts aparāta tips, pildījuma veids, aparāta uzdevums, iedarbības kārtība, derīguma termiņš u.c.
15. Tiek nodrošināta netraucēta piekļūšana pie ugunsdrošības līdzekļiem.
16. Ugunsdrošības līdzekļi tiek uzturēti lietošanas kārtībā. Obligāti nodrošina to nomaiņu vai remontu bojājumu gadījumā. Ugunsdzēsamos aparātus drīkst pārbaudīt, uzpildīt un remontēt tikai licencētos uzņēmumos.
17. Aukstajā gadalaikā neapkurinātajās telpās un teritorijā novieto ugunsdzēsamos aparātus, kuru ekspluatācijas noteikumi pieļauj to ekspluatāciju jebkurā gadalaikā.
18. Aizliegts izmantot ugunsdzēsšanas līdzekļus citiem nolūkiem.
19. Pielietojot ugunsdzēsamo aparātu liesmas noslāpēšanai, aizliegts aparāta sprauslu (smidzinātāju) vērst virzienā, kur atrodas cilvēki.
20. Aizliegts ar ķīmiskajiem un putu aparātiem dzēst elektroiekārtas, par kurām nav zināms, vai tās atrodas zem sprieguma.

1.4. Rīcība ugunsgrēka izcelšanās gadījumā

21. Ja izcēlies ugunsgrēks, izglītojamais ziņo jebkuram Sporta centra darbiniekam vai pieaugušajam, vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālr. 112, nosaucot precīzu objekta adresi, ugunsgrēka izcelšanās vietu, savu vārdu, uzvārdu un tālruna numuru, pārtraucot

- cilvēku iekļūšanu objektā.
22. Par ugunsgrēka izcelšanos Sporta centrā skan automātiskā ugunsdzēsības signalizācija (nepārtraukts signāls).
 23. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā visi dodas ārā no Sporta centra telpām. Nekavējoties tiek veikta izglītojamo evakuācija no ugunsgrēka zonas, organizēta materiālo vērtību evakuācija un aizsardzība. Sporta centra darbinieki, novērtējot apstākļus savai un citu drošībai, ugunsgrēka izcelšanās brīdī ir tiesīgi veikt ugunsgrēka dzēšanu ar visiem iespējamajiem līdzekļiem, līdz brīdim, kad to pārņem Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki.
 24. Sporta centra direktors/vietnieks un atbildīgais par ugunsdrošību iespēju robežās veic šādas darbības, lai novērstu ugunsgrēka izplatīšanos:
 - 24.1. organizē elektroenerģijas atslēgšanu;
 - 24.2. norīko darbiniekus ugunsdzēsības dienesta sagaidīšanai, lai norādītu īsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un iekšējā ugunsdzēsības ūdens sistēmas krāniem;
 - 24.3. brīdina cilvēkus, kuri piedalās ugunsgrēka dzēšanā, par iespējamām traumām (ēku konstrukciju iebrukšana, elektriskās strāvas iedarbība, saindēšanās, apdegumi);
 - 24.4. organizējot cilvēku evakuāciju, dara visu, lai novērstu iespējamo panikas izcelšanos. Evakuācijas kārtību nosaka atkarībā no ugunsgrēka izcelšanās vietas un avārijas izeju izvietojuma. Primāri tiek evakuēti visi izglītojamie;
 - 24.5. organizē telpu pārbaudi, vai nav palikuši cilvēki, kuri piedalījās ugunsgrēka dzēšanas darbos un evakuācijas pasākumā;
 - 24.6. pēc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku ierašanās objektā, persona, kura organizēja primāros ugunsdzēsības pasākumus, informē glābšanas dienestu par ugunsgrēka izcelsmes vietu, uguns izplatīšanos virzienu, objekta specifiskajām īpatnībām (augstas temperatūras, degšanas produktu un ūdens bīstamo iedarbību uz aparāturu, dokumentiem u.c.) un tālāk darbojas ugunsgrēka dzēšanas un glābšanas darbu vadītāja vadībā, un rīkojas pēc viņa norādījumiem.
 25. Treneriem ugunsgrēka dzēšanas laikā ir pienākums:
 - 25.1. ja nepieciešams, savu iespēju robežās piedalīties cilvēku un materiālo vērtību evakuācijā;
 - 25.2. pildīt vadības rīkojumus, kuri vada glābšanas darbus līdz brīdim, kad ierodas Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki;
 - 25.3. ievērot Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieku norādījumus.
 26. Glābjoties pašam vai glābjot kādu no stipri piedūmotas telpas, elpošanai izmantot samitrinātu kabatas lakatiņu vai virzīties rāpus, turot galvu pēc iespējas zemāk, kur vēl ir saglabājies elpošanai derīgs gaiss.
 27. Vajadzības gadījumā izsauc uz objektu neatliekamās medicīniskās palīdzības un avārijas dienestus.
 28. Nekavējoties informē Sporta centra direktoru, savukārt direktors- dibinātāju.
 29. Ugunsdzēsības un glābšanas dienestus izsauc arī tādā gadījumā, ja aizdegšanās novērsta pašu spēkiem, jo gruzdēšanas perēklis var palikt apslēptās vietās, un pēc laika ugunsgrēks var atkārtoti izcelties jau lielākos apmēros.
 30. Gadījumos, ja pārkāpti ugunsdrošības noteikumi, Sporta centra darbinieku/ izglītojamo vainojamas rīcības dēļ, vainīgais tiek saukts pie atbildības normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

2. Elektrodrošības noteikumi

31. Elektrodrošības noteikumi Lielvārdes Sporta Centrā (turpmāk – Sporta centrs) nosaka darba drošības prasības par vispārīgiem elektrodrošības jautājumiem, strādājot ar elektroiekārtām (turpmāk – elektrodrošības noteikumi).
32. Atbildīgs par šo noteikumu prasību nodrošināšanu Sporta centrā ir direktors. Noteikumu praktiskai izpildei ir norīkota atbildīgā persona (turpmāk – atbildīgais par elektrodrošību).
33. Strādājot ar elektroiekārtām, nepieciešams zināt:
 - 33.1. elektrodrošības, darba drošības vispārīgās prasības;
 - 33.2. elektriskās strāvas iedarbības veidus un iedarbību ietekmējošos faktorus;

- 33.3. mācībās nepieciešamo elektroiekārtu drošas lietošanas metodes;
- 33.4. elektroiekārtu ugunsdrošības prasības.
- 34. Elektriskās strāvas bīstamie un kaitīgie faktori ir elektriskās strāvas trieciens un apdegumi.
- 35. Bīstamību var palielināt šādi apkārtējās vides faktori:
 - 35.1. strāvu vadošas grīdas (metāla, zemes, dzelzsbetona, flīžu, ķieģeļu);
 - 35.2. nepietiekams treniņu vietas apgaismojums;
 - 35.3. elektrostatisks lauks;
 - 35.4. darbinieka fiziska pārslodze un slikta veselības stāvoklis.
- 36. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir:
 - 36.1. brīdinošu zīmju un plakātu izvietošana;
 - 36.2. pietiekams treniņu vietas apgaismojums;
 - 36.3. elektrodrošības instrukcijas.
- 37. Pirms mācību treniņu uzsākšanas vizuāli pārbaudīt darba veikšanai nepieciešamo elektroiekārtu vadu izolāciju, kontaktu savienojumu un slēdžu tehnisko stāvokli.
- 38. Ieslēgt mācību treniņu procesam nepieciešamās elektroiekārtas un pārliecināties par to atbilstošu darbību.
- 39. Nedrīkst uzsākt darbu, ja konstatēti elektroiekārtu korpusu, vadu izolācijas, kontaktu savienojumu, slēdžu un citi bojājumi.
- 40. Par atklātajām neatbilstībām ziņot trenerim vai Sporta centra vadībai un atbildīgajam par elektrodrošību, lai novērstu bojājumus.
- 41. Strādājot ar elektroiekārtām, nodrošināt, ka elektroiekārtu vadi, savienojumi, kabeļi, kontakti netiek iespiesti (logu, durvju ailēs), saspiesti vai kā citādi deformēti (starp vai zem inventāra, ar citiem priekšmetiem).
- 42. Nepieļaut elektrisko iekārtu vadu un kabeļu savīšanas, mezglu veidošanas. Aizliegts izmantot bojātas rozetes, nestandarta elektriskās ierīces, atstāt zem sprieguma elektriskos vadus ar neizolētiem galiem, aizliegts veikt citas darbības, kas var radīt elektrodrošības draudus.
- 43. Aizliegts veikt elektroiekārtu remontdarbus (arī apgaismes ķermeņu spuldžu nomaiņu bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku).
- 44. Aizliegts izmantot elektroiekārtas, kas nav paredzētas darba veikšanai (ūdenssildītājus, elektriskās ūdens sildīšanas spirāles, paštaisītus apgaismes ķermeņus u.c.) bez saskaņošanas ar iestādes atbildīgo darbinieku.
- 45. Aizliegts ar slapjām rokām ieslēgt un strādāt ar elektroiekārtām.
- 46. Uz elektroiekārtu korpusiem nenovietot vāzes, puķu podus, krūzes un citus priekšmetus.
- 47. Beidzot darbu, izslēgt elektroiekārtas un sakārtot mācību treniņu norises vietu.
- 48. Pēkšņas elektroenerģijas padeves pārtraukuma gadījumos pārtraukt darbu, izslēgt elektroiekārtas un noskaidrot elektroenerģijas padeves atslēgšanas iemeslu.
- 49. Elektroiekārtu bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmas parādīšanās, deguma smaka u.c.) atslēgt iekārtu no tīkla, ziņot Sporta centra vadībai/atbildīgajam par elektrodrošību, un pārtraukt darbu līdz bojājumu novēršanai.

Pirmās palīdzības sniegšana Sporta centrā

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā tiek nodrošināta pirmās palīdzības sniegšana Sporta centrā.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu - rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā vecākus treneris/Sporta centra vadība informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

II. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums

4. Ja noticis nelaimes gadījums ar izglītojamo, noskaidrot, kas noticis, novērtēt situāciju.
5. Pamanīt un lūgt palīdzību, lai novērstu briesmas, kas apdraud gan pašu, gan cietušo (piemēram, nodzēst liesmas, atslēgt elektrību, apturēt asiņošanu).
6. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu kolēģi/izglītojamo pēc palīdzības.
7. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citam veselības traucējumam.
8. Palīdzēt nokļūt cietušajam medicīnas kabinetā.
9. Nekavējoties paziņot trenerim vai jebkuram Sporta centra darbiniekam/Sporta centra vadībai par nelaimes gadījumu.

III. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos

10. Sniedzot pirmo palīdzību ievēro šādus noteikumus:
 - 10.1. brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem;
 - 10.2. apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;
 - 10.3. nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml.,
 - 10.4. nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.
11. Asiņošanas gadījumos uzliek spiedošu pārsēju. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai nepieļautu brūcē infekciju, neizņemot pašrocīgi svešķermeni.

IV. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā

12. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu vai citām vielām.
13. Apdeguma vietu apsiet ar sterilizētu materiālu. Pēc tam cietušo nogādāt ārstniecības iestādē.
14. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi mazgāt ar tekošu ūdens strūklu no krāna vai no ūdens trauka.
15. Apdeguma gadījumā dot dzert daudz silta ūdens.

V. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos

16. Apsaldēto ķermeņa daļu var ieberzēt ar sausiem siltiem cimdiem.
17. Telpās apsaldēto ķermeņa daļu var iegremdēt traukā ar ūdeni, sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šo ūdeni papildina ar siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37 grādiem.

18. Cietušajam dod dzert karstu tēju.

VI. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas

19. Novērtēt situāciju, cenšoties pārtraukt strāvas iedarbību. To var izdarīt, atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru vai tml.
20. Kad cietušais ir atvienots no saskarsmes no strāvas iedarbības, mēģina ar viņu sazināties, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VII. Saindēšanās ar gāzi

21. Saindēšanās notiek, ilgstoši ieelpojot gāzi.
22. Cietušo nekavējoties nogādāt svaigā gaisā, novietot uz muguras, atpogāt apģērbu un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

VIII. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā

23. Ja cietušais ir ģībošanas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu noguldīt un dot ostīt ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu. Līdzīgi rīkoties arī gadījumos, ja cietušais ir pagibis. Pēc atgūšanās dot dzert aukstu ūdeni.

IX. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu un sasitumu gadījumos

24. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt cietušajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, to padarot nekustīgu.
25. Ja cietušajam ir tikai sasitums, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai pieliek aukstumu. Nepieciešamības gadījumā nodrošināt, ka cietušais dodas pie ārsta.

X. Saišu sastiepums

26. Pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un uztūkums.
27. Uztūkušajai vietai pieliek aukstu priekšmetu, stingri nosaitējot un nekustinot to.

XI. Rīcība gadījumos, kad konstatēts būtisks veselības apdraudējums

28. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, izglītojamais/treneris/Sporta centra darbinieks vai viņam tuvumā esošs cits kolēģis veic šādas darbības:
- 28.1. Izglītojamais nekavējoties paziņo par faktu trenerim vai jebkuram citam pieaugušajam;
- 28.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
- 28.3. ja pieaugušais vai izglītojamais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;
- 28.4. pieaugušais izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (tālr. 113).
29. Ņemot vērā Sporta centra darbinieku zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanās un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicama „ABC shēma”, kas ir neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:
- 29.1. samaņā esošam cilvēkam, kurš spēj orientēties laikā, telpā atbild uz jautājumiem, reaģē uz kairinājumu, atbrīvo elpošanas ceļus - degunu, mutes dobumu, rīkli, balseni un elpvadus no svešķermeņiem;
- 29.2. bezsamaņā esošu cilvēku novieto uz muguras, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, lai novērstu elpceļu nosprostošanos ar mēli, pielieto dzīvību glābjošu

- satvērienu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas plaukstu novietot uz apakšžokļa, vienlaicīgi atgāž galvu un izceļ apakšžokli);
- 29.3. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceļiem uz sava vaiga);
- 29.4. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, tad, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto uz sāna;
- 29.5. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas. Un, ja tas ir sataustāms, tad elpināšanu turpina 10-12 reizes minūtē, pēc katras minūtes pārbaudot pulsu;
- 29.6. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta sirds masāža (ar vienas rokas rādītājpirkstu sameklē vietu, kur savienojas ribu loki, uz krūšu kaula, virzienā uz ķermeņa augšdaļu novieto pirmās plaukostas pamatni, tai virsū novieto otru plaukstu, lai pirksti neskartos pie krūšu kurvja);
- 29.7. veicot sirds masāžu, tiek veikts ass plaukostas pamatnes spiediens, spēcīgs, īslaicīgs, lai krūšu kurvis tiktu saspiegts 4-5 centimetri ar frekvenci 80 reizes minūtē.
30. Veicot sirds-plaušu atdzīvināšanu, ievēro šādu procedūru:
- 30.1. pēc sirds masāžas 15 reizēm veic 2 mākslīgās elpināšanas;
- 30.2. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;
- 30.3. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;
- 30.4. ja pulss ir, kontrolē elpošanu, ja nepieciešams turpina tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;
- 30.5. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu gulā.
31. Dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā palīdzība cietušajam tiek sniegta gulus stāvoklī.
32. Asiņošanu aptur pietiekoši stipri, uzspiežot asiņojošajai vietai, lai ap asinsvadu esošie audi nospiež asinsvadu, uzliekot spiedošu pārsēju, taču izvairoties no žņauņa lietošanas.

XII. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa

33. Aptieciņa satur šādus priekšmetus:
- 33.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu no inficēšanās ar infekcijām;
- 33.2. saspraužamās adatas, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;
- 33.3. šķēres, ko izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;
- 33.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;
- 33.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
- 33.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;
- 33.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;
- 33.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;
- 33.9. spiedoša pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;
- 33.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.

Par drošību mācību treniņu procesa laikā un to starplaikos

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai treniņu laikā un to starplaikos.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu – rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus.

II. Drošības prasības mācību treniņu procesa laikā

4. Mācību treniņu laikā ievērot disciplīnu un netraucēt darbu trenerim un citiem izglītojamajiem.
5. Uzturēt tīrību un kārtību treniņu norises un koplietošanas telpās. Nebojāt inventāru un treniņu palīg līdzekļus. Neaiztikt un nepārvietot Ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus.
6. Konstatējot bojājumus inventāram, informēt par to treneri un novietot to tādā veidā, lai to nevar neizmantot citi izglītojamie vai treneri.
7. Pārvietojoties pa mācību treniņu norises vai koplietošanas telpām, ievērot piesardzību. Būt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa kāpnēm un vietās, kur griestu augstums ir zemāks nekā parasti.
8. Mācību treniņu norises telpās, kad tiek izmantota biroja tehnika (projektors, u.c.), pirms tam iepazīties ar to lietošanas (ekspluatācijas, darba drošības) instrukcijām un rīkoties atbilstoši to prasībām. Darboties tikai ar trenera atļauju.
9. Bez trenera atļaujas neatvērt logus/durvis, lai vēdinātu telpu. Ja logi ir atvērti, aizliegts sēdēt vai stāvēt uz palodzēm, liekties ārā pa logu.
10. Negaisa, stipra vēja laikā aizvērt logus, durvis, lai pasargātu sevi no savainošanās ar plīstošiem stikliem (to lauskām) to iespējamās izsišanās gadījumā.
11. Nekāpt uz galdiem, inventāra, uz galda uzliktiem krēsliem u.tml.
12. Ja konstatēts, ka ir slidenas, slapjas mācību treniņa norises vai koplietošanas telpu (gaiteni u.tml.) grīdas, nekavējoties par to ziņot trenerim vai Ēkas dežurantam/apkopējām.
13. Mācību treniņu laikā:
 - 13.1. darbu sākt tikai pēc trenera uzdevuma noklausīšanās;
 - 13.2. izpildīt visus trenera norādījumus;
 - 13.3. neveikt darbības, kuras apzināti var izraisīt nelaimes gadījumu;
 - 13.4. neskaidrību, šaubu gadījumā par uzdotā uzdevuma drošu izpildi vērsties pie trenera.
14. Pēkšņas saslīmšanas gadījumā vai gadījumos, kad ir slikta pašsajūta, un tas var izraisīt nelaimes gadījumu, informēt par to treneri un neuzsākt mācību treniņu.

III. Uzvedības noteikumi mācību treniņu laikā

15. Ienākot sporta zālē, iesildīties un sagatavot mācību treniņu procesam nepieciešamo inventāru.
16. Nedrīkst kavēt mācību treniņus bez attaisnojuma. Kavējumu gadījumā, ja nepieciešams un iespējams, izglītojamais patstāvīgi pilda mācību treniņu procesa laikā veiktos uzdevumus vai to veic nākamajā mācību treniņā kopā ar treneri.
17. Treniņu laikā izglītojamais nedrīkst aiziet no mācību treniņu norises vietas, skaļi runāt, trokšņot, traucēt vadīt mācību treniņu.

18. Treniņa laikā izglītojamie uzmanīgi klausās trenera skaidrojumos. Nedrīkst novērsties pašam un novērst uzmanību pārējiem izglītojamajiem.
19. Pēc trenera skaidrojuma par uzdevuma veikšanu, izglītojamais var uzdot jautājumu, ja viņš kaut ko nav sapratis.
20. Atļauts lietot tikai to inventāru, kuru ir noteicis treneris. Gadījumā, ja šie noteikumi tiek pārkāpti, trenerim ir tiesības pārtraukt darbu ar izglītojamo.
21. Gadījumos, kad mācību treniņu norises vietā ienāk vai iziet pieaugušais/Sporta centra darbinieks, izglītojamie sveicina viņu, izrādot tādejādi cieņu.
22. Izglītojamiem aizliegts treniņu laikā lietot viedierīces, ja to nav atļāvis treneris.
23. Treniņu laikā aizliegts ēst, košļāt košļājamās gumijas, darīt citas darbības, kas saistītas ar pārtikas patēriņu.
24. Kavējumu gadījumā izglītojamais uzrāda medicīnisko izziņu saskaņā ar Sporta centra iekšējās kārtības noteikumiem.

IV. Drošības prasības mācību treniņu starplaikos

25. Laiks pirms un pēc mācību treniņiem ir noteikts, lai pārvietotos uz citu nodrabību norises vietu vai ģērbtuvī.
26. Izglītojamajiem nav paredzēts atrasties mācību treniņu norises telpās bez treneriem vai attiecīgas atļaujas.
27. Ir aizliegts skriet pa Sporta centra gaitenīem un kāpnēm, grūstīt citus izglītojamus, drūzmēties kāpnes un kāpņu laukumos, ģērbtuvēs, mest dažādus priekšmetus citiem izglītojamajiem, kliegt, trokšņot, lietot nepieklājīgus vārdus.
28. Kāpjot pa kāpnēm, atrasties kreisajā pusē.
29. Aizliegts pulcēties tualetēs un dušu telpās, bojāt Sporta centra inventāru, kā arī bojāt sanitāro inventāru.
30. Aizliegts pirms un pēc mācību treniņiem patvaļīgi vērt vaļā logus un sēdēt uz palodzēm.
31. Sporta zāles izvēdināšanai izmanto speciālo ventilācijas sistēmu, savukārt koridoru izvēdināšanai izmanto virslogu.
32. Visiem izglītojamajiem ir pienākums klausīt Sporta centra darbinieku norādījumiem.
33. Izglītojamajiem ir pienākums ievērot drošības prasības, kas attiecas uz Sporta centra telpu un teritoriju lietošanu, tai skaitā:
 - 33.1. neieiet un neuzturēties Sporta centra telpās un teritorijā bez atļaujas vai nepieciešamības;
 - 33.2. neieiet un neuzturēties Sporta centra telpās un teritorijā, kur ir norādīts, ka tas ir aizliegts vai bīstami;
 - 33.3. neizmantojot Sporta centra telpu un teritoriju citiem mērķiem, kas nav saistīti ar mācību treniņu procesu vai sporta aktivitātēm, pasākumiem;
 - 33.4. nebojāt Sporta centra telpas un teritoriju, tai skaitā neizmēt grafiņus, neatstāt atkritumus, nelauzt augus;
 - 33.5. neizmantojot Sporta centra telpu un teritoriju kā vietu, kur veikt fiziskas vai verbālas vardarbības aktus pret citiem;
 - 33.6. neizmantojot Sporta centra telpas un teritoriju kā vietu, kur veikt politiskas, reliģiskas vai citas propagandas darbības, kas var radīt konfliktus vai diskriminēt citus;
 - 33.7. neizmantojot Sporta centra telpas un teritoriju kā vietu, kur spēlēt azartspēles vai veikt citas nelikumīgas darbības;
 - 33.8. ievērot ugunsdrošības, civilās aizsardzības un darba aizsardzības normas;
 - 33.9. sekot līdzi savai personiskajai mantai un neatstāt to bez uzraudzības.

Par drošību Sporta centra organizētajos vai atbalstītajos pasākumos

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai Sporta centra organizētajos vai atbalstītajos pasākumos.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu- rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.
4. Pirms katra pasākuma atbildīgais treneris/vadības pārstāvis pārliecinās par telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību, atbilstību ekspluatācijas un drošības prasībām, kā arī saskaņo ar Sporta centra direktoru pasākuma plānu.
5. Sporta centra direktors pasākuma rīkošanu, ja nepieciešams, saskaņo ar pašvaldību un informē pašvaldības vai Valsts policiju par pasākuma norises laiku un vietu.
6. Par pasākuma drošību un organizāciju atbild Sporta centra direktors un norīkotā persona pasākuma organizēšanai (turpmāk – atbildīgā persona par pasākuma norisi):
Atbildīgās personas par pasākuma norisi pienākumi:
 - 6.1. pirms pasākuma pārbaudīt telpu un tehniskā nodrošinājuma piemērotību attiecīgajam pasākumam un atbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām;
 - 6.2. pasākuma laikā atrasties telpā un sekot, lai tiktu ievēroti ugunsdrošības noteikumi, kā arī citi drošības nosacījumi;
 - 6.3. sekot, lai netiktu lietoti gaismas efekti, kuros izmantotas veselībai kaitīgas vielas;
 - 6.4. sekot, lai telpas netiktu pārbļīvētas ar apmeklētājiem, ņemot vērā normatīvajos aktos noteikto platību uz vienu cilvēku;
 - 6.5. sekot, lai pasākuma apgaismošanai izmantotu tikai slēgtos elektrības vadus ar standarta savienojumiem;
 - 6.6. nodrošināt minimāli nepieciešamo treneru/atbildīgo personu skaitu pasākumā;
 - 6.7. informēt pašvaldības policiju par masu pasākumu norises laiku un vietu;
 - 6.8. nepieciešamības gadījumā organizēt pasākuma dalībnieku evakuāciju, veikt operatīvā dienesta izsaukšanu, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, kā arī pildīt citus Sporta centra vadības norādījumus;
 - 6.9. ja masu pasākums tiek rīkots ārpus Sporta centra teritorijas, atbildīgā persona to saskaņo ar vietējo pašvaldību.
7. Masu pasākumu organizēšana:
 - 7.1. masu pasākumi notiek ar Sporta centra direktora atļauju, atbildīgajai personai saskaņojot vietu, laiku un aptuveno dalībnieku skaitu;
 - 7.2. masu pasākumu laikā izglītojamie ievēro vispārpieņemtās uzvedības un pieklājības normas;
 - 7.3. Sporta centra telpās aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un citas apreibinošas vielas, uzturēties alkohola reibumā;
 - 7.4. masu pasākumu laikā telpās uzturēties atļauts ar trenera vai Sporta centra vadības vai pasākuma vadītāja atļauju;
 - 7.5. ekstremālās situācijās (ugunsgrēks, plūdi, spridzināšanas draudi u.c.) vai nestandarta situācijās pasākuma laikā dalībnieki rīkojas saskaņā atbildīgās personas norādījumiem un ievērojot Sporta centra drošības noteikumus par rīcību šādās situācijās noteikto.

Par rīcību situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt (piemēram, ja izcēlies ugunsgrēks, telpās jūtama gāzes smaka, plūdi, izteikti spridzināšanas draudi)

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai un rīcībai ārkārtējās situācijās, kuras iepriekš nevar paredzēt. Ārkārtēja situācija ir gadījumi, kad pastāv briesmas dzīvībai, veselībai, drošībai, apkārtējai videi vai īpašumam, piemēram: ugunsgrēks; jūtama gāzes smaka; atrasta ķīmiska viela, atrasts aizdomīgs priekšmets; Sporta centram izteikti spridzināšanas draudi, saņemts aizdomīgs pasta sūtījums vai citi gadījumi, kas var liecināt par sprādzienbīstamību un ugunsgrēka rašanos.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu – rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.
4. Praktiskās mācības rīcībai ugunsgrēka gadījumā veic ne retāk kā reizi gadā, piedaloties visiem Sporta centra izglītojamajiem un darbiniekiem.
5. Izglītojamo likumisko pārstāvju (turpmāk – vecāki) un citu Sporta centram nepiederošo personu uzturēšanos Sporta centrā nosaka iekšējie noteikumi par kārtību, kādā izglītojamo vecāki un citas personas uzturas Sporta centrā.
6. Kārtības noteikumu ievērošanai Sporta centra direktors ar rīkojumu nosaka atbildīgās personas.
7. Sporta centrā regulāri veic telpas un piekritīgās teritorijas preventīvu apsekošanu, pievēršot uzmanību aizdomīgām aktivitātēm (piemēram, personu aktivitātēm pie Sporta centra ēkas un piekritīgajai teritorijai) un bez uzraudzības atstātiem saiņiem, somām vai citiem aizdomīgiem priekšmetiem.
8. Ja saņemtas ziņas par sprāgstvielām telpās un vai spridzināšanas draudi, veikt šādas darbības:
 - 8.1. nekavējoties ziņot policijai par spridzināšanas draudiem, precīzi atzīmējot saņemto ziņu. Ja saņemts e-pasts, to nepieciešams pārsūtīt uz Valsts policijas norādītu e-pastu, iepriekš sazinoties pa tālr. 110 vai 112. Ja ziņa par spridzināšanas draudiem saņemta telefoniski, nepieciešams precīzi fiksēt visu pausto informāciju un telefona numuru, no kura veikts telefona zvans. Klātienē izteiktu spridzināšanas draudu gadījumā fiksē gan izteikto ziņu saturu, gan draudu izteicēja vizuālo identitāti un citus saistītos apstākļus;
 - 8.2. ja atrasts aizdomīgs priekšmets vai sainis, to neaiztikt. Sazināties ar Valsts policiju pa tālr. 110 vai 112.
 - 8.3. pēc informācijas nodošanas rīkoties saskaņā ar Valsts policijas darbinieka sniegtajām norādēm.
9. Darbinieks nekavējoties ziņo Sporta centra atbildīgajai personai par ugunsdrošību vai Sporta centra vadībai, lai visaptveroši reaģētu uz jau radošos vai iespējamo ārkārtējo situāciju. Izglītojamais (savu spēju robežās) ziņo jebkuram Sporta centra darbiniekam. Citas personas ziņo Ēkas dežurāntam vai Sporta centra darbiniekam, kas atrodas Sporta centrā.
10. Sporta centra direktors/ atbildīgā persona par ugunsdrošību, direktora vietnieks saimniecības jautājumos vai jebkurš cits darbinieks (ja nav pieejams neviens no iepriekš minētajiem darbiniekiem) veic šādas darbības ugunsgrēka draudu gadījumā:
 - 10.1. mutiski norīko par visu evakuācijas durvju atvēršanu (atver Ēkas dežurants vai cits darbinieks);
 - 10.2. pārliecinās, vai ir iedarbināta ugunsgrēka izziņošanas sistēma un ir uzsākta cilvēku evakuācija. Ēkas dežurants pēc informācijas par ārkārtas situācijas saņemšanu cilvēkus virza uz tuvāko evakuācijas izeju no Sporta centra telpām;
 - 10.3. organizē evakuāciju pa centrālo izeju;

- 10.4. ziņo Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk - VUGD), zvanot uz tālruna numuru 112 (ņemot vērā, ka telefona klausuli pirmais noliek VUGD dispečers);
 - 10.5. dod rīkojumu elektrīķim atvienot elektroenerģiju;
 - 10.6. ugunsgrēka gadījumā ar Ēkas dežuranta palīdzību noskaidro tā izcelšanās vietu un uzsāk ugunsgrēka dzēšanu ar tuvumā esošo ugunsdzēsības aparātu;
 - 10.7. ja nepieciešams, izsauc uz ugunsgrēka vietu medicīnas vai citus avārijas dienestus;
 - 10.8. sagaida VUGD dienesta apakšvienības, informē VUGD darbiniekus par esošo situāciju un palīdz atrast visīsāko ceļu līdz ugunsgrēka izcelšanās vietai un ūdens ņemšanas vietām;
 - 10.9. noskaidro, vai ir veikta visu izglītojamo un darbinieku evakuācija, par cilvēku atrašanās vietām informē VUGD darbiniekus;
 - 10.10. pēc iepriekš minēto darbību veikšanas, dodas uz *Drošu pulcēšanās vietu* un savāc informāciju par evakuēto skaitu.
 11. Ja ugunsgrēks izcēlies mācību treniņa laikā:
 - 11.1. Treneri atgādina izglītojamajiem paņemt līdzi mobilo telefonu, mierīgi organizē evakuāciju saskaņā ar telpā esošajām evakuācijas norādēm. Gadījumā, ja evakuācijas ejas vai izejas ir piedūmotas, tad dodas uz tuvāko drošo evakuācijas izeju,
 - 11.2. dodas uz pulcēšanās vietu, kas izvietota drošā attālumā (ne tuvāk par 30 metriem) no negadījuma vietas - Sporta centra stadionā (pulcēšanās vieta apzīmēta ar drošības zīmi „Droša pulcēšanās vieta”);
-
- 11.3. Treneri veic izglītojamo uzskaiti un nekavējoties informē Sporta centra vadību par evakuēto personu skaitu (apkopo datus par izglītojamiem, kas ieradušies uz nodarbībām, un evakuēto skaitu).
 12. Ja ugunsgrēks izcēlies starp mācību treniņiem:
 - 12.1. treneri un Sporta centra darbinieki, novērsot panikas izcelšanos, organizē izglītojamo evakuāciju uz tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 12.2. dodas uz pulcēšanās vietu saskaņā ar 11.2.apakšpunkta norādījumiem;
 - 12.3. seko Sporta centra vadības vai palīdzības dienestu norādījumiem.
 13. Ja ugunsgrēks izcēlies ārpus mācību treniņu norises laika:
 - 13.1. apmeklētāji un citi Ēkas lietotāji mierīgi, bez panikas dodas uz centrālo evakuācijas izeju;
 - 13.2. ja evakuācija pa centrālo evakuācijas izeju nav iespējama, tad Ēkas dežurants organizē evakuāciju pa tuvāko drošo evakuācijas izeju;
 - 13.3. izvietojas drošā attālumā no negadījuma vietas;
 - 13.4. gaida turpmākos palīdzības dienestu vai atbildīgo darbinieku norādījumus.
 14. Lai nodrošinātu pilnīgu izglītojamo un darbinieku (kā arī citu personu) evakuāciju, atbildīgā persona veic Sporta centra telpu apsekošanu un ziņo Sporta centra direktoram (vai citai atbildīgajai personai) par apsekošanas rezultātiem un nodrošina, lai cilvēki bez attiecīga rīkojuma neatgriežas telpās.
 15. Materiālo vērtību evakuāciju organizē tikai pēc tam, kad evakuēti cilvēki no bīstamās zonas.
 16. Ja ugunsgrēka laikā nav iespējams izklūst no telpas, veic šādas darbības:
 - 16.1. noblīvē telpas durvis, lai mazinātu dūmu iekļūšanu telpā;
 - 16.2. izvietojas pie logiem, pēc iespējas zemāk, nedaudz atverot logus, lai nodrošinātu gaisa pieplūdi elpošanai, bet neradītu papildu caurvēju;
 - 16.3. paziņo par savu atrašanās vietu un gaida palīdzību no ārpuses.

Ceļu satiksmes drošība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus ceļu satiksmes drošībai.
2. Sporta Centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu - rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.
4. Izglītojamie un pavadošie treneri/vecāki uz ceļa pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu vai ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājēji, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, pārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam. Velosipēdisti pārvietojas pa brauktuves malu vai ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
5. Izglītojamie piedalās ceļu satiksmē diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem. Ja šo ceļu nav, tad pārvietojas pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem izglītojamiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē atrodas pieaugušais, kurš pavada grupu.
6. Gājēji šķērso brauktuvi pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes). Ja šādu pāreju nav, krustojumos pa ietvju vai ceļa nomalu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
7. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājēji ievēro satiksmes regulētāja norādes vai gājēju luksofora signālu. Ja regulētāja vai luksofora nav, tad ievēro transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signālu.
8. Citos gadījumos gājēji iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
9. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājēji, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, apstājas uz drošības salas ceļu satiksmes normatīvo aktu izpratnē. Ja tādas nav, gājējs apstājas vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
10. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
11. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
12. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājēji nešķērso brauktuvi, dodot ceļu operatīvajam transportlīdzeklim.
13. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju atļauts uz iekāpšanas laukumiem. Ja tādu nav, tad transportlīdzeklī gaida uz ietves vai ceļa nomales.
14. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uz brauktuves drīkst uziet, lai iekāptu tramvajā. Tas atļauts tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstāties, obligāti pārliecinoties, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājēji atbrīvo brauktuvi.
15. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstāties. No tā izkāpj no ietves vai ceļa nomales puses. Ja iekāpt bezsliekšņu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams no ietves vai ceļa nomales puses, to dara no brauktuves puses, ievērojot piesardzību un neradot traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.
16. Pasažieri, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā piesprādzējas.
17. Piedalīties ceļu satiksmē ar velosipēdu patstāvīgi atļauts personām, kas sasniegušas 10 gadu vecumu. Velosipēda tehniskais stāvoklis atbilst drošas braukšanas prasībām.

18. Velosipēdists pa ceļu brauc vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Velosipēdists var braukt arī par ceļa nomali un gājēju ietvi, netraucējot gājējiem.
19. Velosipēdistam aizliegts:
 - 19.1. braukt, neturot stūri;
 - 19.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 19.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 19.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot izglītojamos vecumā līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpšļi kāju atbalstam;
 - 19.5. braukt pretēji drošas braukšanas prasībām, apdraudot sevi un citus ceļu satiksmes dalībniekus.

Drošība uz ūdens un ledus

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai uz ūdens un ledus, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuļu tuvumā jebkurā gadalaikā.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu, rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.

II. Drošība uz ūdens

4. Atrodoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā ievērot piesardzību un nepārvērtēt savus spēkus. Noslīkšanas risks iespējams gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledū.
5. Izvēlēties pašvaldības apstiprinātās peldvietas. Ja tādas nav, izvēlēties peldvietu ar lēzenu krastu, vēlams ar cietu pamatu. Upēs izvēlēties vietu, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
6. Nepeldēties vienam. Ja uz ūdens radīsies problēmas, svarīgi, lai būtu cilvēki, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
7. Nepeldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā.
8. Ja notikusi pārkaršana saulē, ūdenī iet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
9. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, uzvilkt glābšanas vesti.
10. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
11. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti uztur vizuālo kontaktu.
12. Uzmanīties no viļņiem, kas var nogāzt no kājām. Vilkmes straume peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
13. Ja izglītojamais iekļūst straumē, saglabāt mieru, peldēt pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
14. Ūdenī neizsaukt maldinošus izteikumus par slīkšanu vai glābšanu, ja tas nav nepieciešams.
15. Aizliegts lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta.
16. Aizliegts peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.
17. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts.
18. Palīdzības sniegšanu slīcējam sniedz persona, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpēties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas vai tml.).
19. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
20. Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsaukt glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

III. Drošība uz ledus

21. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieža, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls.
22. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
23. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
24. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
25. Lai palīdzētu ledū ielūzušajam cilvēkam, viņam tuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
26. Ledū ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma pamet auklu, sasietu apgērba gabalu, garu koku vai kādu citu priekšmetu.
27. Ja glābēji vairāki, ievēro, ka viens no otra atrodas 2-3 m attālumā.
28. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus virzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
29. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties zvanīt glābšanas dienestam pa tālruni 112. Censties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

Noteikumi par personas higiēnu un mācību treniņu higiēnu

I. Mērķis un attiecināmība

1. Noteikumi nosaka nosacījumus personas higiēnai un mācību treniņu higiēnai.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu- rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.
4. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

II. Roku higiēnas ievērošana

5. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
 - 5.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
 - 5.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
 - 5.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
 - 5.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
 - 5.5. pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas;
 - 5.6. ierodoties Sporta centrā vai mājās;
 - 5.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
 - 5.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
 - 5.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
 - 5.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.
6. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:
 - 6.1. pirms roku mazgāšanas pārliecināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
 - 6.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 6.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieta ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
 - 6.4. ziepes rokās saputo;
 - 6.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
 - 6.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūkļas;
 - 6.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
 - 6.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
 - 6.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami.
 - 6.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
 - 6.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

7. Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

III. Personīgas higiēnas ievērošana

8. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu, un katru reizi pēc mācību treniņa/sacensībām. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.
9. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo bakteriādu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.
10. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.
11. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.
12. Regulāri tīrīt apģērbu un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.
13. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).
14. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un sporta aktivitātes - rīta vingrošana, pauzes mācību procesa laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, sporta aktivitātes pēc mācībām, piem., pastaigas, vingrošana u.c.
15. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra treniņu un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.
16. Viens no pilnīgākajiem un organismam nepieciešamākajiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, gulot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra gulamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie loga, atvēta ziemas vēdināšanas pozīcijā, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.

IV. Respiratorās etiķetes ievērošana

17. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliekta rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.
18. Izvairīties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.
19. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.
20. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.
21. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.
22. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturēties vairāk nekā 1 m attālumā.
23. Slimniekam neapmeklēt Sporta centru, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.
24. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 infekcijas slimību, nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

V. Treniņu higiēna

25. Ievērot tīrību un kārtību mācību treniņu/sacensību norises vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.
26. Mācību treniņu laikā izglītojamā apģērbs ir tīrs un tāds, lai tas netraucētu trenera doto uzdevumu veikšanai, neradītu risku veselībai.

Drošības noteikumi Sporta centra organizētajos pasākumos, tostarp ekskursijās un pārgājienos

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai, Sporta centra organizētajos pasākumos.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, trenerim iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu - rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.
4. Pirms piedalīšanās Sporta centra organizētā pasākumā, tostarp ekskursijā vai pārgājienā, atbildīgais treneris rīkojas un izpilda noteiktas organizatoriskās prasības atbilstoši normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību.
5. Dodoties uz sacensībām, piedaloties pasākumā, ekskursijā vai pārgājienā izglītojamie ir sezonai un laika apstākļiem atbilstošā apģērbā.
6. Ja izglītojamo aizvešanai uz sacensībām, ekskursiju vai pārgājienu vietām izmanto sabiedrisko transportu, iekāpšana transportlīdzeklī notiek pa grupām trenera pavadībā. Pirmie transportlīdzeklī kāpj izglītojamie un pēc tam – persona, kura viņus pavada (ja nepieciešama pavadošā persona saskaņā ar normatīvajiem aktiem par izglītojamo drošību). Tādā pašā kārtībā notiek izglītojamo izkāpšana no transportlīdzekļa.
7. Pirms došanās uz sacensībām, ekskursijā vai pārgājienā atbildīgā persona iepazīstina izglītojamos ar dabas aizsardzības kārtību un informē izglītojamos par indīgiem augiem un rūpuliem, kurus iespējams sastapt ekskursijas vai pārgājiena laikā.
8. Bīstamas situācijas gadījumā atbildīgā persona pārtrauc ekskursiju vai pārgājienu un informē par to Sporta centra vadību.
9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā atbildīgā persona nodrošina nepieciešamo drošības noteikumu ievērošanu.
10. Sastopoties ar sprāgstvielām vai citām bīstamām vielām, izglītojamais nekavējoties par to ziņo atbildīgajai personai un ievēro šādus piesardzības pasākumus:
 - 10.1. nekustināt no vietas, celt, mest vai sist pa bīstamo objektu;
 - 10.2. aizliegts izjaukt, nest uz mājām, likt ugunī vai ūdenī bīstamo objektu;
 - 10.3. distancēties pašam un atturēt no piekļūšanas objektam citus izglītojamos.
11. Ja noticis nelaimes gadījums, atbildīgā persona:
 - 11.1. cietušajam sniedz pirmo palīdzību;
 - 11.2. ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizē cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 11.3. par nelaimes gadījumu nekavējoties informē Sporta centra vadību un cietušā vecākus.

Drošības noteikumi sporta sacensībās un nodarbībās

1. Noteikumi nosaka nosacījumus izglītojamo drošībai sporta sacensībās un nodarbībās.
2. Sporta centra izglītojamie tiek instruēti par šiem noteikumiem, treneriem iepazīstinot izglītojamos ar tiem un saņemot parakstu - rakstisku apliecinājumu par iepazīšanos saskaņā ar normatīvajos aktos par izglītojamo drošību noteikto kārtību.
3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un Sporta centra darbinieku norādījumus.
4. Sporta sacensības un nodarbības (izņemot sporta veidus apvidū) rīko sporta zālē vai sporta nodarbībām pielāgotās vietās (piemēram, stadions), kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.
5. Sporta sacensības un nodarbības rīko tikai tādos laika apstākļos, kas neapdraud izglītojamā veselību un drošību.
6. Sporta sacensībās ir klātesoša sertificēta ārstniecības persona vai ar Sporta centra direktora rīkojumu nozīmēta persona pirmās palīdzības sniegšanai.
7. Atbildīgais treneris ne vēlāk kā trīs dienas pirms sporta sacensībām informē dalībnieku vecākus par sacensību veidu, laiku, vietu, pārvietošanās iespējām un saziņas iespējām.
8. Pirms piedalīšanās sporta sacensībās atbildīgais treneris paraksta Sporta centra vadības sagatavotu rīkojumu, kurā norādīts sacensību veids, laiks, vieta, izbraukšanas laiks, izglītojamo saraksts, saziņas iespējas ar vecākiem, kā arī datums, kad izglītojamie iepazīstināti ar drošības noteikumiem.
9. Sporta sacensībās, treniņos izglītojamie piedalās atbilstošā sporta apģērbā un apavos.
10. Sporta sacensībās, treniņos izglītojamie ievēro trenera norādījumus.
11. Pirms sporta sacensībām, treniņiem treneris pārbauda, vai izmantojamais inventārs ir darba kārtībā un vai tas nav bojāts.
12. Uz treniņu atnākušie izglītojamie ģērbtuvēs drīkst ienākt tikai tad, kad tajās vairs nav iepriekšējā mācību treniņa dalībnieku.
13. Sporta zālē drīkst atrasties tikai tie izglītojamie, kuriem ir treniņš.
14. Izglītojamie, kuri saskaņā ar ārsta ziņi ir atbrīvoti no treniņa veselības stāvokļa dēļ, mācību treniņā nepiedalās, bet ar trenera atļauju drīkst atrasties tribīnēs.
15. Treniņa laikā noņem pulksteņus, ķēdītes, gredzenus un citas rotaslietas, nelieto košļājamo gumiju.
16. Treniņa laikā izglītojamie koncentrē uzmanību veicamajiem uzdevumiem un pilda trenera norādījumus.
17. Uz paklājiem vai izmantot specifiskas iekārtas, sporta inventāru drīkst tikai trenera uzraudzībā.
18. Stadionā, skrienot pa kopējo celiņu, nedrīkst citiem aizšķērsot ceļu, īsajās distancēs skrien tikai pa savu celiņu, pēc finiša ātrumu samazina pakāpeniski.
19. Pirms tāllēkšanas smiltis atbrīvo no liekiem priekšmetiem, nedrīkst uzsākt lēcieni pirms iepriekšējais lēcējs nav atstājis bedri.
20. Augstlēcšanas laikā nedrīkst atrasties lātiņas krišanas zonā.
21. Metot bumbiņu, šķēpu un citus rīkus izglītojamais pārliecinās, vai sektorā neviens neatrodas, rīkus met tikai pēc trenera atļaujas. Pēc izmestajiem rīkiem drīkst iet tikai pēc trenera atļaujas, nepagriežot muguru izmešanas zonai.
22. Ārkārtas situācijas gadījumā, saskaņā ar evakuācijas plānu, nekavējoties pamest sporta zāli un izsaukt glābšanas dienestu, zvanot par tālr.112.