

**Instrukcija Nr.I-21-1 Drošības prasības
fiziskās kultūras un sporta nodarbībās**

1. Vispārējās prasības

- 1.1. Fiziskās kultūras nodarbībās, treniņos un sporta sacensībās skolēnam jābūt nodarbību raksturam un gadalaikam atbilstošā sporta apģērbā (tērpā) un apavos (vai bez tiem, piemēram, cīņas sportā). Sporta apaviem jābūt: ērtiem, tīriem, sausiem.
- 1.2. Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt pasniedzēja komandas un norādījumus, apzināti netraucēt savus klases 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 (stundu sarakstā) plānotajām nodarbībām, t.i. ārpusnodarbību laikā sporta spēles skolas laukumā atļauts spēlēt pasniedzēja vai skolas dežūrskolotāja 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. Ar šo instrukciju skolēni tiek iepazīstināti mācību gada (nodarbību kursa) sākumā, dokumentējot šo procedūru "Nodarbību žurnālā".

2. Higiēnas prasības

- 2.1. Skolēnam, kas intensīvi nodarbojas ar fizisko kultūru un 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 vakarā un pēc katras ēdienreizes).
- 2.2. Skolēnam sporta tērpu (triko, bandāžu - trīsstūri, zeķes u.c.) jāmazgā vismaz reizi nedēļā. Sambo (džudo) svārki mazgājami reizi divās nedēļās (pēc 6 - 8 nodarbībām).
- 2.3. Ieiet sporta zālē (svaru zālē, cīņas zālē) atļauts tikai attiecīgajos sporta apavos. Tualaete apmeklējama pirms pārgērbšanās. Ieiet tualetē sporta apavos - aizliegts!
- 2.4. Prasības sporta zālēm:
 - zālei jābūt tīrai, tā uzkopjama pēc katras nodarbības;
 - optimālais mikroklimats sporta zālē: gaisa t° 16° - 18°C, gaisa relatīvais mitrums 65 -80%, nav pieļaujams caurvējš;
 - zāles ventilācijas sistēma (vai vēdināšanas iekārtas) tiek lietotas pēc nepieciešamības, nodarbības nevedinātās telpās - nav ieteicamas.

3. Speciālās drošības prasības

3.1.Svaru - treniņu zālē:

- 3.1.1. Ar smagatlētikai aizliegts nodarboties viena cilvēka, kas varētu sniegt nepieciešamo palīdzību, klātbūtnē.
- 3.1.2. Ceļot svara stieni, obligāti nofiksēt svara ripas uz stienā. Vingrinājumus ieteicams izpildīt nostājoties ar seju pret sienu un ievērojot drošus attālumus vienam no otra.

8.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. Nodarbību (treniņu, sacensību) laikā ievērot:
- situācijās, kurās veidojas traumatisma risks partnerim (pretiniekam) vai sev, paņēmienu (vingrinājuma) izpilde nekavējoties jāpārtrauc;
metienu (vingrinājumu) izpildes gaitā partneriem savstarpēji jānodrošina vienu otru, mazinot trieciena (kritiena uz paklāju) spēku. Krītot pret paklāju, nedrīkst izlikt iztaisnotas rokas;
partnerim krītot ar galvu pret paklāju, jāveicina viņa griešanās kustība, lai kritiens notiktu uz muguras;
metiena brīdī, zaudējot līdzsvaru, nekrist uz partneri;
 - izpildot sāpju (žņaugšanas) paņēmienus, tvērienam jābūt ciešam, tā izpildījumam -bez spiediena; slodzi palielināt pakāpeniski, bez rāvieniem; pēc pasniedzēja komandas "Stop!" vai partnera dotās zīmes - paņēmienu pielietojums un citas aktīvas darbības nekavējoties jāpārtrauc;
grupas nodarbībās metienu un taisnvirziena kustību vingrinājumus izpilda tikai vienā virzienā (uz vienu pusi), izpildot tos aplī - virzienā "no centra uz āru".
- 3.2.4. Cīnās sporta nodarbībās kategoriski aizliegts:
- izpildīt jebkurus cīņas paņēmienus (tehniskas darbības - metieni, grūdieni u.c.) aiz ierobežojošās brīdinājuma zīmes (joslas) vai tuvāk par 1,5m no bīstamām vietām (sienas, radiatoru u.c.);
 - mest partneri, kurš atrodas vertikālā stāvoklī ar galvu uz leju, sev priekšā ("iedzīt zemē");
satvert partnera galvu abām rokām, bloķēt elpceļus, sist zemāk par jostas vietu, izpildīt bīstamas kustības ar galvu, izdarīt sitienus (spiedienu) uz acīm, ausīm, kakla priekšējo daļu (traheju), satvert pretinieka pirkstus, iedarboties ar spēka paņēmieniem uz partnera locītavām-visus šos cīņas paņēmienus, nenodarot kaitējumu pretiniekam, atļauts tikai imitēt;
pieskarties partnera sejai - no uzacu loka līdz lūpu līnijai - atļauts tikai imitēt;
 - izpildīt partnera metienu, ja tuvumā guļus vai sēdus stāvoklī atrodas citi nodarbību dalībnieki;
sēdēt, gulēt uz paklāja, kad citi izpilda partnera metienus, tuvāk par 2 metriem no nodarbību vietas.
- 3.2.5. Ja ar treniņa (nodarbību, sacensību) dalībniekiem notiek trauma - pasākums jāpārtrauc, sniedzama pirmā palīdzība. Skolas ārsta (feldšera) klātbūtne sacensību u.c. sporta pasākumu norisē tiek noteikta ar skolas vadības vai pasākuma vadītāja rīkojumu katrā konkrētā gadījumā. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta: pēc skolas medicīniskā personāla ieskatiem, viņu prombūtnē - pēc skolas dežūrskolotāja vai pasākuma vadītāja lēmuma.
- 3.2.6. Par jebkuru nodarbībās iegūto traumu, pat ja tā liekas maznozīmīga, skolēnam jāinformē pasākuma vadītājs (pasniedzējs), pēc nepieciešamības jāgriežas skolas medpunktā.

Skolotājs -

DA un UD speciālists -